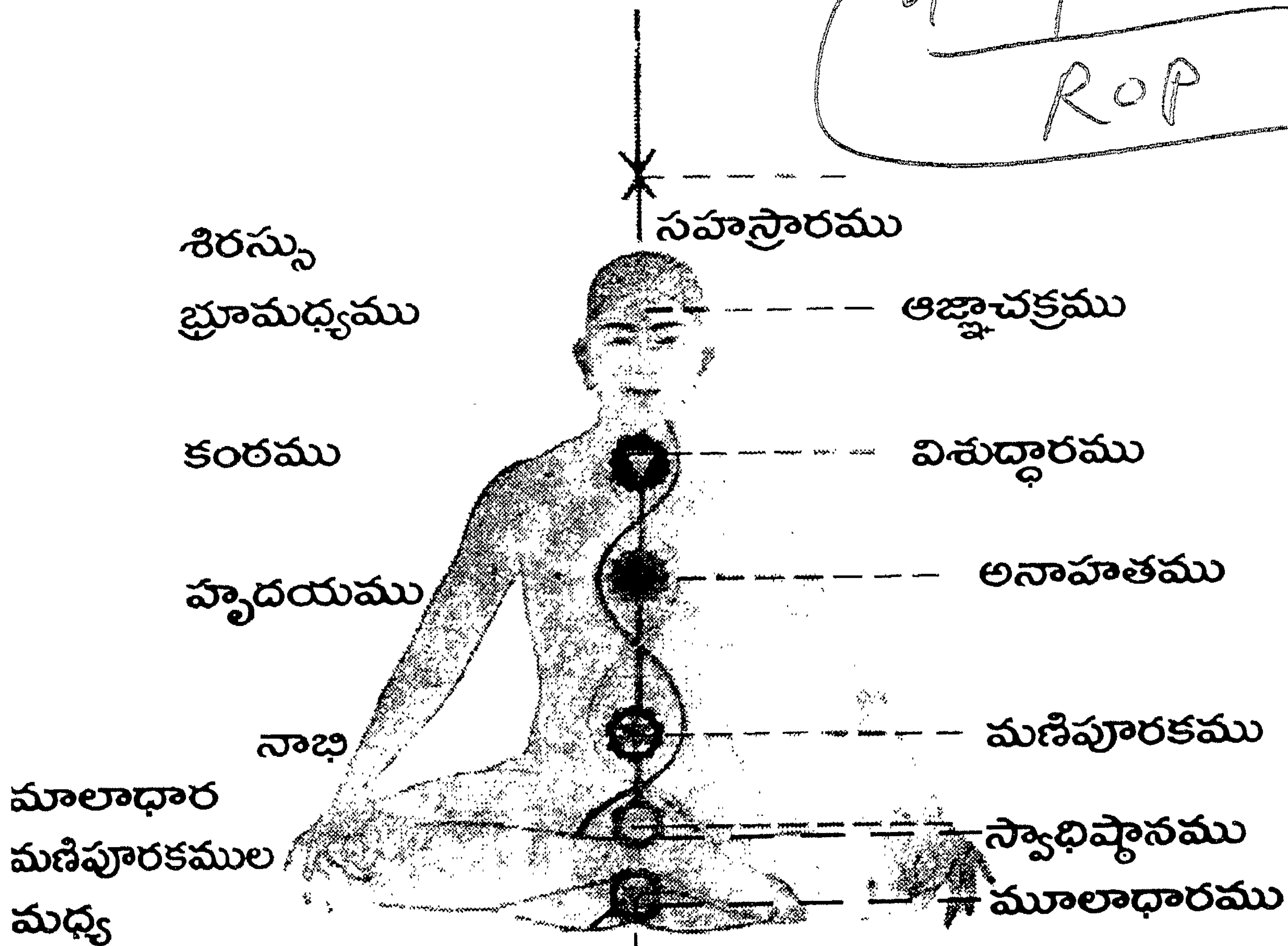
మానవజన్మ సాఫల్యము

ముక్తిమార్గము



రచయిత

ఆలూరు గోపాలరావు

భావనగర్ కాలనీ, పొన్నూరు - 522 124.

గుంటూరు జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్

ఫోన్ : 43547

ప్రథమ ముద్రణ : మార్చి 2001

ప్రతులు : 2000

మూల్యం : అమూల్యము. నిష్ఠ - సబూరి.

రచయిత : శ్రీ అలూరు గోపాల రావు

శ్రీ షిరిడీ సాయి సేవా మండలి.వారి ప్రచురణలు

శ్రీ అలూరు గోపాల రావు వ్రాసిన ఇతర గ్రంథములు

1. శ్రీ షిరిడీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర -రూ. 17-00
   (నిత్య పారాయణ గ్రంథము)

2. The Life Sketch of Sri Shiridi Sai Baba -రూ. 10-00
   (Pearls from Deep)

3. షిరిడీ హారతులు - రూ. 6-00
   (తెలుగు లిపిలో, తాత్పర్య సహితము)

4. సత్సంగము - రూ. 2-00
   (అష్టోత్తర, పూజ-ప్యాకెట్ సైజు)

5. శ్రీ షిరిడీ సాయిబాబా జీవిత సంగ్రహము - రూ. 3-00
   (108 పాయింట్స్-బాల-బాలికల ఉపయోగార్థము)

6. సాయి సత్యవ్రతము - రూ. 15-00
   (మంగళ స్నాన పూజా విధానముతో)

7. శ్రీ షిరిడీ సాయిబాబా సంక్షిప్త జీవిత చరిత్ర - (కాపీలు లేవు)

8. సాయి భజన పాటలు
   (సంకలనము. అముద్రితము)

ప్రాప్తి స్థానము.
శ్రీ షిరిడీ సాయి సేవామండలి.
సాయిబాబా మందిరము.
సాయినగర్ - పొన్నూరు - 522 124.
గుంటూరు జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్.
ఫోన్ నెం. 45050.

ఓం శ్రీ సాయిరాం - గురు దేవదత్త

మనలో మాట

జీవిత గమనములో అనేక భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక పరిణామములు సహజము. ఒక వైపున గృహ జీవితమున, మఱియొక వైపున వృత్తి జీవితమున మానవుడు నిరంతరము యాంత్రిక జీవనమును, అనుభవించుచు ఒడిదుడుకులను, కష్టసుఖములను, లాభ-నష్టములను అనుభవించుచు జీవించుచుండుట సర్వజన విదితమే.

ఇట్టి పోరాటములో సదమద మగుచు, జీవించుచున్న పదుగురిలో ఒకడనైన నేను, నా పంచమ దశకములో అదృష్ట వశమున శ్రీ సాయినాథుని పదకమలముల నాశ్రయించు భాగ్య మబ్బినది. అది నా జీవిత గమనమునకు ఒక మలుపు. మార్జాల కిశోర న్యాయముగా నన్ననుగ్రహించి, నిరంతర సాధన మార్గములో శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసల నడుపుచు, ఈ నాటికీ మార్గమునకు తీసికొని వచ్చినాడు మద్గురువు, సద్గురువు శ్రీ షిరిడీ సాయినాథుడు.

ఈ సాధన మార్గములో నేను పొందుచున్న ఆనందానుభూతిని, నాలాటి జిజ్ఞాసువులకును కలిగించవలెననే సంకల్పము కలిగినది. జ్ఞానము పొందు మార్గమును, ధ్యాన సాధనములో ఆనందించు మార్గమును ఒకే గ్రంథమునమండి, అది అందఱికి అర్థమగు రీతిలో సులభశైలిలో ఉండాలనే ఊహ మెదలినది. ఆ యూహయే యీ గ్రంథమునకు రూపకల్పనమైనది.

నేను భాషా జ్ఞానము కలవాడను కాక పోయినను, తన కార్యక్రమముల నిర్వహణలో ఈ పుస్తక రచనలను కూడ ఒక భాగము చేసినాడు శ్రీ సాయి బాబా. ఇప్పటికి నాచే వ్రాయించిన పుస్తకములన్నియు ఒక యెత్తు. ఈ గ్రంథమొక యెత్తు. ఈ గ్రంథ రచనకు నన్ను నిమిత్త మాత్రునిగా చేసి దీని రచనకు అవసరమగు విషయ సేకరణకు కావలసిన పుస్తకములు సమకూర్చుటలోను, వానిని పఠించుట లోను క్రమ విధానమున వ్రాయుటలోను శ్రీ సాయినాథుని అనుగ్రహమున్నదను విషయము ఈ గ్రంథ పాఠకులు తెలిసికొనగలరు. ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసువులందఱికీ గ్రంథము మార్గము చూపగలదని విశ్వసించుచున్నాను.

ఈ గ్రంథమును రచించుటకు దోహదపడిన, మహనీయులు, మహాత్ములు రచించిన గ్రంథములు సహాయ పడినవి. వారందఱికి నా హృదయ పూర్వక

వందనములు. ఈ గ్రంథముయొక్క వ్రాత ప్రతిని పరిశీలించి తమ ఆశీస్సులు ఇచ్చిన వారందఱికి నా నమస్కారములు.

నా ఆధ్యాత్మిక మార్గమును తీర్చిదిద్దుచున్న పూజ్యులు **శ్రీశ్రీశ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ మహారాజ్ గారు** ఈ గ్రంథమునకు ఆశీస్సులు ఇచ్చి నన్నాశీర్వదించినారు. వారికి నా ప్రణామములు సమర్పించుకొనుచున్నాను.

సాయినాథుని అనుగ్రహ విశేషమున, నా అదృష్ట వశమున, నాకేమాత్రము పరిచయము లేని శ్రీయుత జొన్నలగడ్డ జానకి రామయ్యగారితో పది సంవత్సరముల క్రితము నాకు పరిచయ భాగ్యము కలిగినది. నేను వ్రాసిన వ్రాత ప్రతియగు "సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర" యను దానిని పరిశీలించి, పరిష్కరించుటకు తగిన వ్యక్తి ఎవరా అని నేను అన్వేషించు సందర్భమున, అందుకు తగిన సమర్ధులు ఈ పొన్నూరు పట్టణములో ప్రముఖ పండితులు శ్రీ జొన్నలగడ్డ జానకి రామయ్యగారు మాత్రమేనని పదుగురు చెప్పగా వారిని కలసి అభ్యర్థించగా, నా విన్నపమును మన్నించి, అనారోగ్యముతో నుండి కూడ వీరు సంకోచింపక వెంటనే గ్రంథమును పరిశీలించి పరిష్కరించుటయే కాక ప్రూఫ్ రీడరుగా కూడ పని చేసి, ఆ పుస్తకమును వెలుగులోనికి తెచ్చినారు. అప్పటి నుండి మా ఉభయుల పరిచయము వృద్ధి అగుచు వచ్చినది. నేను వ్రాసిన పుస్తకములన్ని వారి పర్యవేక్షణలోనే ముద్రించబడిన వనుట అత్యుక్తి కాదు.

ప్రస్తుతము "మానవజన్మ సాఫల్యము - ముక్తిమార్గము" అను వ్రాత ప్రతిని కూడ శ్రీ జానకి రామయ్యగారికి చూపి పరిశీలించి, పరిష్కరించవలసినదిగా కోరినాను. నా అభ్యర్ధనను మన్నించి శరీర అనారోగ్యమును కూడ సరకు చేయక నాయందున్న అభిమానముతో నెలరోజుల పాటు ఈ గ్రంథమును ఆమూలాగ్రము పరిశీలించి పరిష్కరించుటలో అత్యంత కృషి చేసినారు. వ్రాతప్రతిని పరిష్కరించు సమయమున వీరు కొన్ని సూచనలు చేసినారు. అవి నా మనస్సునకు నచ్చినవి. ఇంతియే కాక నా యందు గల యాదరాభిమానములతో గ్రంథ ముద్రణ యందును ప్రూఫు రీడరుగా నుండి అచ్చులో దొసగులు రానీయక కడు శ్రద్ధ వహించి మిక్కిలి జాగరూకతతో చూచిన పొన్నూరు వాస్తవ్యులు, రిటైర్డు సీనియరు తెలుగు పండితులు "శాతవాహన చరిత" కృతి భర్తలు "కవి సార్వభౌముడు" కృతి కర్తలు నగు శ్రీ 'భాషా ప్రవీణ' జొన్నలగడ్డ జానకి రామయ్య గారి సహాయము ఈ గ్రంథమున కెంతోయో గలదు. వీరి సాయమే లేనిచో ఈ గ్రంథమింత త్వరగా వెలుగుచూచెడిది

కాదేమో డంబమెఱుగని, నిరాడంబరులు, నిస్వార్థ జీవనులును అయిన వీరి ఋణమెట్లు తీర్చుకొందునో తెలియకున్నది. వారి యీ ఉపకృతికి ప్రత్యుపకృతి ఏమి చేయగలను. కావున శ్రీయుత జొన్నలగడ్డ జానకి రామయ్య గారికి నా కృతజ్ఞతా పూర్వక నమస్సుమనస్సులను నిండు మనస్సుతో సమర్పించుకొనుచున్నాను.

ప్రముఖ పండితవరేణ్యులును, దేవీఉపాసకులును, ఆంధ్రావనిని ఆధ్యాత్మికోపన్యాసములతో ఆనంద సాగరమున ఓలలాడించిన వారును, సరసహృదయులును, శృంగేరి పీఠ ఆస్థాన విద్వాంసులును, "సాహిత్య విద్యా ప్రవీణ", "ఆర్ష విద్యాభూషణ", "భాగవత సుధాసింధు", "మధుర భారతి" బిరుదాంకితులును నగు బ్రహ్మశ్రీ మల్లాప్రగడ శ్రీ రంగారావు గారు ఓపికతో నేను వ్రాసిన వ్రాత ప్రతిని ఆమూలాగ్రము పరిశీలించి తమ దివ్యాశీస్సులందించి, అమూల్యమగు అభిప్రాయమును ఇచ్చినారు. వారికివే కృతజ్ఞతా పూర్వక ప్రణామములు.

నా ఈ ప్రయత్నములో ప్రోత్సహించిన తెలుగు పండిట్ "ఆగమప్రవర" శ్రీ నాగలింగం హరిహర పంతులుగార్కి నమస్కారములు తెలుపుకొనుచున్నాను. తమ అమూల్య సూచనలను అందించుచు అనుమానములను తొలగించుచు ఈ ప్రయత్నమునకు ప్రోత్సహించిన జిల్లెల్లమూడి మాతృశ్రీ ఓరియంటల్ కాలేజి లెక్చరర్ "ఆర్ష విద్యాసాగర", 'సాయితత్త్వ సాహిత్య ప్రచారసారథి' బిరుదాంకితులు శ్రీ మల్లాప్రగడ శ్రీమన్నారాయణ మూర్తి గార్కి నా హృదయ పూర్వక నమస్కారములు.

ఈ గ్రంథము వెలుగులోనికి వచ్చుటకు విరాళములనందించి, ముద్రాపకత్వ బాధ్యతను వహించిన వదాన్యులైన వారందఱికి శ్రీ సాయి నాథుని అనుగ్రహము సదా ఉండాలని మనసా కోరుకొనుచున్నాను. వారందఱి పేర్లు ప్రత్యేకముగా ముద్రించి నా కృతజ్ఞతను వెల్లడించుకొనుచున్నాను.

ఈ పుస్తకమును ప్రచురించుటలో తమ ప్రోత్సాహమును అందించిన పొన్నూరు సాయి నగర్‌లోని మా షిరిడీ సాయి సేవా మండలి కార్యవర్గ సభ్యులందఱికి మఱియు సాయిసత్సంగ సభ్యులందఱికి నా కృతజ్ఞత తెలుపుకొనుచున్నాను. అట్లే సాయి మందిర అర్చకులు శ్రీ అనికేపల్లి వెంకట శేషాచార్యులు గారు ఈ గ్రంథ ప్రచురణకు నాకు ఇచ్చిన ప్రోత్సాహమునకు వారికి ప్రత్యేకముగా కృతజ్ఞత తెలుపుకొనుచున్నాను.

నా ఈ ప్రయత్నములో నన్ను ప్రోత్సహించిన నా శ్రీమతికి , నా కుటుంబ సభ్యులందఱకు నా శుభాశీస్సులు.

ఈ గ్రంథమును వ్రాయుటలో ఆ యా విషయములు ప్రతిపాదించుటలో కొన్ని విషయములు పునరావృతము కాక తప్పలేదు. ఈ గ్రంథమును ఆమూలాగ్రము పఠించి మీరు తెలిపిన వాటిని పునర్ముద్రణలో సరిచేయగలను. మీరు గ్రంథమును చదువుటయే గాక మీకు తెలిసిన జిజ్ఞాశువులగు వారందఱి చేత తప్పక చదివించి నా మనోభీష్టమును నెరవేర్చగలరని ఆశించుచున్నాను.

ఈ గ్రంథ ముద్రణలో డి.టి.పిని సకాలములో తప్పులు లేకుండా, చక్కగా తయారు చేసియున్నందుకు సృజన అఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్ ప్రొప్రయిటర్ కత్తి చార్వాకుడు గారికి వారి సిబ్బందికి కృతజ్ఞత తెలుపుకొనుచున్నాను.

సమర్థ సద్గురువు మద్గురువు శ్రీ షిరిడీ సాయినాథునకు సాష్టాంగ ప్రణామములు సమర్పించుకొనుచూ.......

పొన్నూరు, - మీ

1-3-2001. ఆలూరు గోపాలరావు.

సాహిత్య విద్యా ప్రవీణ, "ఆర్ష విద్యా భూషణ"
"భాగవత సుధాసింధు", "మధుర భారతి" - శ్రీమల్లాప్రగడ శ్రీరంగారావు.

ఆమోదము

ఓం శ్రీ సద్గురు సాయినాథ మహారాజాయనమః

ఈనాడు జన సామాన్యములో కలి కల్మషము ఎక్కువగానున్నది. ఆ కల్మషాన్ని ప్రక్షాళనచేయుటకు భగవంతుడాధునిక సమాజమునకు ననుకూలముగా సర్వజనామోదముగా, సర్వ మత సామరస్యముతో ప్రజలకు శాంతిని కలిగింప జేయుటకు సాయిబాబా రూపములో సాక్షాత్కరించారు. వారి యడుగు జాడలలో వారి సిద్ధాంతమునాచరణలో పెట్టుచున్న శ్రీ ఆలూరు గోపాలరావు గారు పలు గ్రంథముల పఠించి, వాటిలోనుండెడి యాంతర్యమును మనస్సునకు పట్టించుకొని మానవ జీవితమునకు గావలసిన యన్ని విషయములీగ్రంథములో వివరించారు. చిత్తవృత్తి నిరోధకమైన యోగము గుఱించి బాగా వివరించారు. కర్మ, భక్తి, జ్ఞానము లెవరికెట్లుపకరించునో, వారి వారి సామర్థ్య మునుబట్టి యాచరించుటకు నీ గ్రంథములో వివరించారు.

సృష్టి పరిణామమును గుఱించి, ప్రకృతి స్వరూపాన్ని గుఱించి వివరించుచు మానవ జీవిత పరమార్థమును సులభముగా నందఱికి నర్థమగునట్లు అరటిపండొలిచి చేతిలో పెట్టినట్లు వివరించారు. "జంతూనాం నర జన్మదుర్లభం" అను సూక్తిని శంకర భగవత్పాదులు వివరించినట్లు, పునర్జన్మ రాకుండుటకు చేయవలసిన సాధన లిందులో సూచించారు. మానవుడై పుట్టినవాడు మనస్సును జయించటానికి, జన్మరాహిత్యమును పొందటానికి ఈ గ్రంథములో మార్గాలను సూచించారు. ఆరాధనా మార్గములో అవసరమైన వారికి షట్చక్రాలను, ప్రణవ స్వరూపాన్ని వివరించారు. ప్రణవమైన ఓంకారము త్రిమూర్తులకు, పరాశక్తికి చిహ్నముగా నేర్పడిన యక్షరము. దానినుపాసన చేయు పద్ధతిని గూడ నీ గ్రంథములో వివరించారు. ఈ సిద్ధాంతమును నేటి కాలములో, ఆచరణ రూపములో ప్రజలకు బోధిస్తున్న శ్రీ సద్గురు సాయిబాబా వారు సర్వ దేవాతాస్వరూపుడని, "యద్వైత మతములో ఒకే దైవము" అన్న సిద్ధాంతమును సాయిబాబా ఆచరణలో అందఱికి అవలోకన చేశారు. అన్ని మతములు, అన్ని సిద్ధాంతములు ఒక్కటే. యథార్థమునకు వేఱు వేఱుగా వారి వారి అభిప్రాయాన్ని అనుసరించి విభాగము చేసుకొని, అందఱికి ఒక్కడేయని, "సబ్‌కా మాలిక్ ఏక్ హై" అని బాబా వారు వివరించుచుందురు.

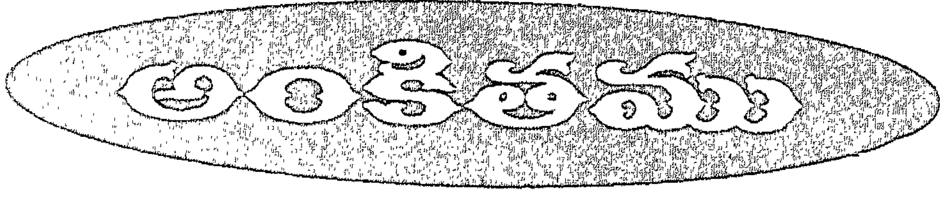
యాగము, యోగము భక్తి, శక్తి వీని ద్వారా మానవుడు దైవత్వాన్నెట్లు పొందుటకు వీలుండునో యీ గ్రంథములో సూచించారు. సర్వ

సిద్ధాంతములు మానవ జీవిత పరమార్ధములో జన్మరాహిత్యాన్నే బోధించినవి. ఆ స్థితి కలుగుటకు చేయవలసిన సాధనలో నీ గ్రంథములో బాగా వివరించారు. భేదములో నున్నపుడు ద్వైతముగాని, అబేధములో అద్వైతము. ఈ సిద్ధాంతమును బాబా వారు పలుచోట్ల ఆచరణ రూపములో చూపినారు. ఈ అబేధ రూపమైన స్థితియే పరిపూర్ణమైన జ్ఞానమని యీ రచయిత వివరించుచు సాధన మార్గములో ప్రవర్తింపవలసిన భిన్న భిన్న మార్గాలు సూచించారు. ఇదియంతయు సర్వమత సిద్ధాంత సారము కాని యన్యము కాదు. ప్రాచీనార్ష సంప్రదాయములను సమీకరించుచు ఆధునిక సమాజమునకు అవసరమైన విషయములు కూడ నీ గ్రంథములో వివరించారు. వీరికి సద్గురు సాయి నాథ మహారాజు గారాయు రారోగ్యములు, భోగ భాగ్యములు పరిపూర్ణముగ కలిగించుచు, జన్మరాహిత్యమునకు అనుకూలమగు ఆత్మజ్ఞానమును ప్రసాదింపగలరని ఆశించుచున్నాను. వీరికి బాబాగారు జన్మరాహిత్యమునకు నవసరమైన శక్తి, సామర్థ్యము, భక్తి శ్రద్ధలననుగ్రహించి, జీవిత పరమార్ధమునందించవలెనని నాయాశయము.

ఈ రచయిత తన జీవితమంతయు బాబా గారి పాదసన్నిధిలో గడుపుచు,తన యనుభవమును నందరికి నందించవలెనను నాశతో సులభ శైలిలో నీ గ్రంథమును రచించినారు. చాలా సంతోషము.

పొన్నూరు,

4-2-2001.



సమర్థ సద్గురువు మద్గురువు

శ్రీ సాయిబాబా పాదపద్మములకు



నీ పాద కమల సేవయు
నీ పాదార్చకుల తోడి నెయ్యము నితాం
తాపార భూతదయయును
దాపసమందార! నాకు దయ సేయఁగదే ॥

రచయిత
- ఆలూరు గోపాలరావు

ఓం శ్రీ సాయిరాం - గురు దేవదత్త.

శ్రీ గణాధిపతయే నమః

దేవతాస్తుతి.

సదా నింబవృక్ష స్య మూలాధి వాసాత్
సుధా స్రావిణం తిక్తమప్య ప్రియంతం
తరుం కల్ప వృక్షాధికం సాధయంతం
నమామీశ్వరం సద్గురుం సాయినాథం ॥

లోకంబులు, లోకేశులు, లోకస్థులు దెగినఁదుదిన । లోకంబగు పెం ।
జీఁకటికవ్వల నెవ్వండేకాకృతి వెలుఁగు నతని । నే సేవింతున్ ॥

గురు మధ్యే స్థితం విశ్వం
విశ్వ మధ్యే స్థితో గురుః
గురుర్విశ్వం నచానాస్మి
తస్మై శ్రీ గురవే నమః ॥

శరదిందు సమాకారే పరబ్రహ్మ స్వరూపిణే
వ్యాసార పీఠనిలయే సరస్వతి! నమో2స్తు తే ॥

నమస్తే యోగి రాజేంద్ర
దత్తాత్రేయ! దయానిధే ।
స్మృతిం తే దేహి మాం రక్ష
భక్తిం తే దేహి మే ధృఢాం ॥

అన్నపూర్ణే సదాపూర్ణే, శంకరప్రాణ వల్లభే
జ్ఞాన వైరాగ్యసిద్ధ్యర్థం, భిక్షాం దేహి చ పార్వతీ ॥

ఓం శ్రీ సాయిరాం - గురుదేవదత్త

మానవ జన్మ సాఫల్యము - ముక్తి మార్గము

విషయసూచిక

వ.నెం.	పేరు	పేజి. నెం.
1.	సృష్టి	2
2.	పరమాత్మ	5
3.	శరీరము	7
4.	మానవ జన్మ ప్రత్యేకత	12
5.	శరీర తత్త్వము	13
6.	ఆత్మ	18
7.	మనస్సు	23
8.	జన్మకు కారణము	28
9.	వైరాగ్యము	33
10.	విచారణ	35
11.	యోగము	54
12.	భక్తి యోగము	55
13.	కర్మయోగము	61
14.	జ్ఞాన యోగము	64
15.	రాజయోగము (అష్టాంగ యోగములు, ప్రాణాయామ, షట్చక్ర. జప ధ్యానాదులు)	67

ఓం సాయిరాం! గురుదేవ దత్త

మానవ జన్మసాఫల్యము ముక్తి మార్గము

శ్లో॥ బ్రహ్మానందం పరమసుఖదం కేవలం జ్ఞానమూర్తిం
ద్వంద్వాతీతం గగనసదృశం తత్త్వమ స్యాది లక్ష్యం।
ఏకం నిత్యం విమలమచలంసర్వధీసాక్షి భూతం
సాయీనాథం త్రిగుణరహితం సద్గురుం తం నమామి ॥

సమర్ధ సద్గురువు మద్గురువు శ్రీ షిరిడీ సాయి బాబాకు శతకోటి నమస్కారములు సమర్పించుచు ముక్తి మార్గమును తెలుసుకొని ఆ మార్గమున పయనిద్దాము.

మానవుడు తన జీవితములో ఎంత విద్యావంతుడైనను, ఎంతటి ధనవంతుడైనను, ఎన్ని భోగభాగ్యములనుభవించుచున్నను అతడు ఆనందమును అనుభవించుచున్నాడా? అనునది సందేహమే. సుఖము వేఱు, ఆనందము వేఱు. సుఖము భౌతికమైనది. అది శరీరము ద్వారా మనస్సు అనుభవించునది. భౌతికమైన సంపదల ద్వారా మానవునకు ఎంత సుఖము లభించినను అది శాశ్వతముకాదు. పైగా ఏకారణము చేతనైనను ఆ సుఖము లభించనిచో అతడు దుఃఖమునను భవించును. అంతే కాక అట్టి సుఖమే పరిణామ రూపములో కొంతకాలమునకు దుఃఖముగా మారును. కనుక భౌతికమైన సుఖము, దుఃఖముతో కూడియున్నదేకాని కేవలము సుఖముకాదు. సుఖదుఃఖములకు అతీతమై నిల్వగల శాశ్వతమైన యథార్థమైన సుఖము ఆనందము మాత్రమే. ఇది భోగ-భాగ్యముల వలన, విద్యవలన లభించునదికాదు. శరీరములోని ఇంద్రియములు వాటిపై ఆధిపత్యము చలాయించు మనస్సు, మనస్సుకు అధిపతిగా నున్నబుద్ధి, బుద్ధికి పైన ఉన్న ఆత్మ, ఇదే క్రమములో ఆనందమును అనుభవించినప్పుడు మాత్రమే ఇది సాధ్యమగును. ఇట్లనుభవించుటకు ఆత్మమనకు అనుభవములోనికి రావలెను. అట్లు ఆత్మ అనుభవములోనికి వచ్చినప్పుడు సమస్తమైన సుఖదుఃఖములనుండి విడువబడి జీవుడు శాశ్వతమైన కేవలానందమును అనుభవించును. ఇట్లు విడువబడుటయే ముక్తి. అందుకు జీవుడు అనుసరించవలసిన విధానమే ముక్తి మార్గము. కనుక మానవుని ధ్యేయము తాను ఎక్కడ నుండి వచ్చాడో అక్కడికి చేరుటయే. అనగా

జన్మరాహిత్యమును పొందుట అని చెప్పుదురు. పరమాత్మ యందు లయమగుట, జనన-మరణములను పొందకుండుటయే మానవజన్మ సాఫల్యము చేసుకొనుట అని చెప్పబడుచున్నది. అందుకు కావలసిన సాధనా మార్గమును "ధ్యాన యోగమని" పెద్దలందురు.

ఈ ధ్యానయోగమున మనస్సును నిలుపవలెను. ఆ మనస్సును గ్రహించవలెనన్న (నిలుపవలెనన్న) ఆత్మ జ్ఞానము కలుగవలెను. ఈ ఆత్మజ్ఞానము కలుగుటకు భక్తి తత్పరుడై నిష్కామ కర్మలాచరించవలెను. అందుకు వివేక-వైరాగ్యములు సహకరించును. అప్పుడు శరీరతత్త్వమును ఎఱుగవలెను. దీనికి పంచీకరణము తెలియుట అవసరము.

ఈ పంచీకరణము తెలిసికొనుటకు సృష్టి రహస్యమును తెలిసికొని అందుకు మూలమైన పరమాత్మ స్వరూపమును ఎఱుగ వలెను. సృష్టికి సంబంధించిన ఈ విషయములన్ని వరుస క్రమములో తెలుసుకొందాము. సంక్షిప్తముగా పై విషయములు సాయినాథుని అనుగ్రహముతో మీ ముందు ఉంచుచున్నాను.

1. సృష్టి

సృష్టికి మూలము పరమాత్మ శ్రీ మద్భాగవతగ్రంథమునందు పరమాత్మను "విరాట్ పురుషుడు" గాను, శివపురాణముల యందు మహేశ్వరుడు గాను, శ్రీ దేవీ భాగవతమునందు పరాశక్తిగాను (జగజ్జనని) చెప్పుట జరిగినది. ఈ మూడు గ్రంథములను రచించినవాడు వ్యాసమహర్షియే. పరమాత్మకు లింగబేధము లేదు. నామరూపాలు లేవు. ఒకే పరమాత్మ శక్తి రూపుడై యున్నాడు. ఆ ఒకే పరమాత్మనే విభిన్న అభిరుచులు గల మానవులు వేఱు వేఱు పేర్లతో వ్యవహరించుచున్నారు. తమకు నచ్చిన రూపమును కల్పించుకొనుచున్నారు. నామరూపములు లేని పరమాత్మ ఏ నామముతోనైనను, ఏ రూపముతో నైన నుండుటకు అవకాశము కలదు. ఈ పరమార్థమును దృష్టిలో ఉంచుకొని వ్యాస మహర్షి అన్ని అభిరుచులు గల వారు తరించుటకు వీలుగా ఒక్కొక్క పురాణమును ఒక్కొక్క నామముతో ఒక్కొక్క రూపముతో ప్రతిపాదించుట జరిగినది.

సృష్టి యందును, జల ప్రళయమందును ఉండువాడు పరమాత్మ యొక్కడే. యుగములు నాలుగు.

1. కృతయుగము: 17,28,000 సంవత్సరములు.
2. త్రేతాయుగము: 12,96,000 సంవత్సరములు.
3. ద్వాపరయుగము: 8,64,000 సంవత్సరములు.
4. కలియుగము: 4,32,000 సంవత్సరములు.

ఈలాగున యుగములు, మహాయుగములు, కల్పములు, మన్వంతరములు జరుగుచు ప్రళయము సంభవించును. ఈ ప్రళయమందు భూమి యంతయు జలముచే ఆవరించబడును. ఆ ప్రళయమందు జీవులు పరమాత్మయందు లయమగుచున్నవి. సృష్టి కాలము కన్నను ప్రళయకాలము ఎక్కువ యుండును. సృష్టియందు జీవరాసులతో కలసి పరమాత్మ యుండును. ప్రళయమందు అంతయు జలమయముగా నుండి పరమాత్మను కలసి జీవులుండును. కనుక ప్రళయకాలమందు పరమాత్మ ఒక్కరే యుండును. సృష్టియందు మఱియు ప్రళయమందు అనగా రెంటియందు ఉండువాడు ఒక్క పరమాత్మయే. జీవులు సృష్టియందు మాత్రమేయుండును. పరమాత్మ సంకల్పముతో ప్రళయము అంతమగుట, కృత యుగముతో సృష్టి ప్రారంభమగుట జరుగుచున్నది. ప్రళయకాలమందు, తన యందులయమైన భూతజాలమునంతయు మఱల సృష్టి ప్రారంభమున పరమాత్మ వ్యక్త మొనర్చుచున్నాడు.

క॥ ఒకపరి జగములు వెలినిడి, యొకపరి లోపలికిఁ గొనుచునుభయముఁదానై
సకలార్థ సాక్షియగున, య్యకలంకుని నాత్మమూలు నర్థిఁదలంతున్
8-74 భాగవతము

అని గజేంద్రుడు చేసిన ప్రార్థనలోని అంతరార్థమిదే.

పరమాత్మ యొక్క సంకల్పవికల్పములే సృష్టి-ప్రళయములుగా గుర్తించవలెను. పరమాత్మగా ఉన్నపుడు ఒక్కడే. ప్రపంచముగా మారినప్పుడు అనేకముగా మారుట జరిగినది. పరమాత్మ ఇట్లనుకొనుట సృష్టికి సంకల్పము. మఱల అనేకము ఒకనిగా కావలెనని కోరుట సృష్టికి వికల్పము. అదే ప్రళయమునకు సంకల్పమగుచున్నది. భగవంతుడు సృష్టిలోని భాగము కాదు.

పరమాత్మ తన్ను తానుగా తన సంకల్పము చేత శ్రీమహావిష్ణువుగా సృజింపచేసికొనియున్నాడు. ఆ మహావిష్ణువు నాభి కమలము నుండి బ్రహ్మ ఆవిర్భవించెను. విష్ణువు ఆదేశము మేరకు బ్రహ్మ సృష్టిని ప్రారంభించినాడు. బ్రహ్మ

ముందుగా తన సంకల్పము చేత సనక, సనందన,సనత్కుమార, సనత్సుజాతులను సృష్టించినాడు. వారే బ్రహ్మమానసపుత్రులు. వారిని సృష్టి చేయుమని బ్రహ్మ అడుగగా వారు సృష్టి చేయుటకు నిరాకరించినారు. అప్పుడు బ్రహ్మకు కోపము వచ్చినది. ఆ క్రోధమున బ్రహ్మకనుబొమల నుండి రుద్రుడుద్భవించినాడు. రుద్రుడు చేసిన సృష్టి బ్రహ్మను కలవర పెట్టగా సృష్టిని ఆపుమని రుద్రుని బ్రహ్మ కోరి, తన శరీరావయవముల నుండి (1) మరీచి (2) అత్రి (3) అంగీరసుడు (4) పులస్త్యుడు (5) పులహుడు (6) క్రతువు (7) భృగువు (8) వశిష్ఠుడు (9) దక్షుడు (10) నారదుడు అను పది మంది పుత్రులను ఉద్భవింపచేసెను. కాని బ్రహ్మకు సృష్టి కార్యమున సంతృప్తి కలుగలేదు.

అప్పుడు బ్రహ్మదేవుని దేహము రెండు భాగములై ఒక భాగము నుండి స్వాయంభువ మనువు పురుషుడు గాను, రెండవ భాగము నుండి శతరూప స్త్రీగా ఉద్భవించెను. సార్వభౌముడైన స్వాయంభువ మనువుకు శతరూప పట్టమహిషియై ఈ యిద్దరి కలయిక వలన ప్రథమముగా సృష్టి ప్రారంభమైనది. తద్వారా కర్దమ, కశ్యప, దక్షాదులాదిగా గల ప్రజాపతుల ద్వారా సృష్టి కార్యము విస్తరించబడినది. ఇట్లే స్త్రీ-పురుషుల కలయిక వలన సృష్టి జరుగుచున్నది.

సృష్టికి మూలము పరమాత్మయని, ఆ పరమాత్మ సంకల్పమున మహావిష్ణువు, ఆ మహావిష్ణువు నాభికమలమునుండి బ్రహ్మ, ఆ బ్రహ్మ నొసట నుండి రుద్రుడు ఉద్భవించినారని తెలుసుకొన్నాము. ఆ బ్రహ్మ- విష్ణు- మహేశ్వరులు సృష్టి-స్థితి-లయ కారకులై ప్రపంచమున జీవులను పాలించుచున్నారు. ఈ నాలుగు యుగముల ధర్మమునకు గ్లాని కలిగినప్పుడు దుష్ట శిక్షణ, శిష్టరక్షణ చేయుటకు, ధర్మమును స్థాపించుటకు శ్రీ మహావిష్ణువు భువిపై అవతరించుచున్నాడు.

క॥ ఎప్పుడు ధర్మ క్షయమగు, నెప్పుడు పాపంబువొడము నీలోకములో ।
నప్పుడు విశ్వేశుఁడు హరి, దప్పక విభుఁడుయ్యుఁదన్ను ఁదా సృజియించున్

భాగవతము 9-27

ఇప్పటికి 20 సార్లు పరమాత్మ అవతరించి యుండి, యింకను 21వ అవతారమైన "కల్కి" అవతారమున దిగిరావలసి యున్నాడు. ఈ విధముగా ప్రతి కల్పమున సృష్టి జరుగుచున్నది.

2. పరమాత్మ

సృష్టికి మూలము పరమాత్మ. ఈ ప్రకృతి యంతయు నిండియున్న వాడే పరమాత్మ. సూక్ష్మాణువులో కూడ ఉన్న చైతన్య శక్తియే పరమాత్మ. ఆ పరమాత్మ నిర్వికల్పుడు, నిరంజనుడు, రూపరహితుడు, సమస్త ప్రాణులయందు అతిసూక్ష్మరూపుడు, లింగ బేధము లేనివాడు. ఆద్యంతములు లేనివాడు. ఈ విశ్వమంతయు భగవంతుని రూపముగా దర్శించుటయేవిరాడ్రూపము. ఆ విరాడ్రూపుడు సప్తావరణములచే సమస్తమును అనగా ప్రకృతి నంతయు ఆవరించి యున్నాడు. ఆ సప్తావరణములే (1) ధరణి (భూమి) (2) సలిల (జలము) (3) తేజ (అగ్ని) (4) సమీర (వాయువు) (5) గగన (ఆకాశము) అను పంచ భూతములు మఱియు (6) అహంకారము (7) మహాతత్త్వము.

విరాట్ స్వరూపుని శరీరము పదునాలుగు లోకముల ఆవరించెను. అవయవములు ఇంద్రాదులు మొదలగు వారిగా కలిగి యున్నవి. మాయ పరమాత్మ నుండియే ఆవిర్భవించి, పరమాత్మయందేలయమగుచున్నది. సత్వ, రజస్తమో గుణములను త్రిగుణములందురు. అవి మాయనుండి ఆవిర్భవించినవి. తామసాహంకారము వలన ఆకాశము, ఆకాశమునుండి వాయువు, వాయువు నుండి అగ్ని, అగ్ని నుండి జలము, .జలము నుండి పృధ్వి అను పంచభూతములు వ్యక్తమయినవి. రాజసాహంకారమువలన శబ్ద, స్పర్శ,రూప, రస గంధములు ఈ ప్రకృతిలోని సర్వ పదార్థముల యందు వ్యాపించి యున్నవి. పై విధముగా పరమాత్మ సకల సృష్టి యందు సర్వజీవులయందు వ్యాపించియున్నాడు. చలన శక్తి రూపమున ఉన్నవాడు పరమాత్మయే.

శ్లో॥ మయ్యేవ సకలం జాతం మయి సర్వం ప్రతిష్ఠితమ్।
మయి సర్వం లయం యాతి, తద్బ్రహాద్వయమస్మ్యహమ్॥

నానుండియే సర్వము (ప్రపంచము) పుట్టుచున్నది. నావలననే స్థిరమై యున్నది. నాయందే అంతయు లయమగుచున్నందున రెండవది లేనిదైన బ్రహ్మము నేనైయున్నాను. అని కైవల్యోపనిషత్తులో చెప్పబడియున్నది.

కాలానికి లోబడనివాడు పరమాత్మ ఒక్కడే. కాలమే అతనికి లోబడి ఉండును. యథార్థముగా ఆలోచించిన అతడే కాల స్వరూపుడు.

శ్రీ షిరిడీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర సాయినాథుడు దేహధారిగా ఉండగనే వారి అనుమతితో వ్రాయబడిన యథార్థ చరిత్ర. కనుక నమ్మదగినది. ఇది సాయి భక్తులకు ప్రమాణ గ్రంథము. శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్రలోని మూడవ అధ్యాయములో బాబా ఇట్లు చెప్పియున్నారు.

" మీరెక్కడ నున్నప్పటికి, ఏమి చేసినప్పటికి నాకు తెలియునని బాగుగా జ్ఞాపకముంచకొనుడు. నేను అందఱి హృదయములను పాలించువాడను. అందఱి హృదయములలో నివసించువాడను. ప్రపంచ మందుగల చరాచర జీవకోటి నావరించి యున్నాను. ఈ జగత్తును నడిపించువాడను, సూత్రధారిని నేనే. "నేనే జగన్మాతను". త్రిగుణముల సామరస్యమును నేనే. ఇంద్రియచాలకుడను నేనే. సృష్టి-స్థితి, లయ కారకుడను నేనే. పురుగులు, చీమలు, దృశ్య మాన చరాచర జీవకోటి యంతయు నా శరీరమే. నా రూపమే''. ఇది సాయినాథుని స్వరూప నిర్ణయము.

జగన్మాతయంటే సృష్టికి మూలమైన పరాశక్తి. శ్రీ మాత. నిరాకార రూపమైనను మానవ జాతిని ఉద్ధరించుటకు సాకారరూపమున అవతరించిన జగన్మాత శ్రీ సాయి నాథుడని, పై విషయములే కాక, ఇంకెన్నియో నిదర్శనములు సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర యందు చదివి ధృఢపఱచుకొనవచ్చును. సృష్టికి మూలమైన పంచభూతములను భూమిపై సటకాతో కొట్టి నీరు, నిప్పు తెప్పించి పృధ్వి, జలము, అగ్నులను భూతములను బాబా శాసించిరి. మేఘములను చెల్లాచెదురు చేసి వర్షము కురియకుండగ గాలిని, జలమును శాసించిరి. దూరముతోపని లేకయే బాబా మసీదులోనే యుండి ఎంతో దూరములో కొలిమిలో పడు బిడ్డను కాపాడిరి. దప్పికతో అలమటించు వానికి నీటిని చూపిరి. ఇలా ఎన్నో నిదర్శములే కాక సృష్టి కార్యమైన సంతానమును ప్రసాదించిరి. స్థిరమైన సుఖ-శాంతులు కలిగించుటయే కాక కాళ్ళు, కళ్ళు ప్రసాదించిరి. లయము చేయుటలో దుష్టులను సంహరించక వారిలోని దుష్టత్వమును నిర్మూలించి ప్రేమ భావమును కలిగించి యున్నారు "దైవం మానుష రూపేణ" అన్నట్లు భగవంతుడు ఏ ఆకారమునైనను ధరించగలడని నిదర్శన మిచ్చి, భగవంతుడు సాకారుడు కాడని, నిరాకరుడని మనకు విశ్వాసము కలిగించి దేహధారిగా లేక పోయినా యిప్పుడును తన కార్యమును కొనసాగించుచునే యున్నారు. గనుక ఈ సందర్భమున పై విషయములను పాఠకుల దృష్టికి తీసుకొని రావలసి వచ్చినది.

సృష్టిని గుఱించి, పరమాత్మను గుఱించి సంక్షిప్తముగా తెలుసుకొన్నాము. ఇప్పుడు జీవికి ఉపాధికారణమైన శరీర నిర్మాణమును గుఱించి తెలుసుకొందాము.

3. శరీరము.

పంచభూతములచే ఈ ప్రపంచము ఎట్లు ఏర్పడి యున్నదో అట్లే జీవుల శరీరమునకును పంచభూతములే ఆధారమై యున్నవి. 84 లక్షల జీవరాసులలో చరములని, అచరములని రెండు విధములు గలవు. చరములు (కదిలేవి) మూడు రకములు. 1. ఈదునవి - నీటిలో నున్న చేపలు మొదలగునవి. 2. ఎగురునవి- గాలిలో ఉండే పక్షులు, ఈగలు మొదలగు ఱెక్కలు గల జీవులు. 3. తిరుగునవి- భూమిమీద తిరుగు మనుష్యులు, పశువులు మొదలగు జంతువులు.

అచరములు (కదల లేనివి) చెట్లు, కొండలు మెదలగునవి.

జన్మించు పద్ధతులలో జీవరాసులు నాలుగు విధములుగా చెప్పబడినవి.

1. ఉద్భిజములు :- భూమిని చీల్చుకు పుట్టేవి. చెట్లు, కొండలు మొదలైనవి.
2. అండజములు:- గ్రుడ్ల నుండి పుట్టేవి. పక్షులు, కీటకములు మొదలైనవి.
3. స్వేదజములు:- చెమట వలన పుట్టేవి. నల్లులు, పేలు మొదలైనవి.
4. జరాయుజములు:- మావి నుండి పుట్టేవి. మనుష్యులు, మృగాలు, పశువులు మొదలైనవి. మావి అంటే పుట్టుచున్న శిశువునకు చుట్టు ఉండే తోలు సంచి లాంటిది.

ఇవే చతుర్విధ జీవరాసులు. ఏ జీవియైన ఈ నాల్గింటిలో ఏదో ఒకటి అయి ఉండవలసినదే. వేఱు మార్గము లేదు.

ఈ మానవ దేహము పాంచ భౌతికమైనదని చెప్పబడినందున అది ఎట్లో తెలుసుకొందాము. పృథ్వి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము అను ఈ పంచభూతములచే శరీరావయవములు ఈ క్రింది విధముగా ఏర్పడినవి.

1. పృథ్వీభూతము.

1. పృధ్వీతత్త్వము వలన - గుదేంద్రియము జనించెను. (మల విసర్జనావయవము)
2. పృధ్వికి అప్పు (జలము) కూడుట వలన గుహ్యాము (మూత్ర విసర్జనావయవము) ఏర్పడినది.
3. పృధ్వికి తేజస్సు (అగ్ని) కూడుట వలన పాదము ఏర్పడినది.
4. పృధ్వికి వాయువు కూడుట వలన పాణి (చేయి) ఏర్పడినది.
5. పృధ్వికి ఆకాశము కూడుట వలన వాక్కు పుట్టినది.

ఈ రీతిగా పృధ్వీ తత్త్వము వలన పంచ కర్మేంద్రియములైన వాక్కు, పాణి, పాదము, మూత్ర విసర్జనావయవము, మల విసర్జనావయవము ఏర్పడినవి.

2. జల భూతము (అప్పు)

1. జలతత్త్వము వలన -రసము
2. జలమునకు పృధ్వి చేరుటవలన - గంధము
3. జలమునకు అగ్ని చేరుటవలన - రూపము
4. జలమునకు వాయువు చేరుటవలన - స్పర్శము
5. జలమునకు ఆకాశము చేరుటవలన - శబ్దము పుట్టుచున్నవి.

ఈ రీతిగా జలతత్త్వము వలన పంచతన్మాత్రలైన రసము, గంధము, రూపము, స్పర్శము, శబ్దము జనించినవి.

3. అగ్ని భూతము.

1. అగ్ని తత్త్వము వలన -కన్ను (నేత్రము)
2. అగ్ని పృధ్విని చేరుటవలన - ముక్కు (ఘ్రాణము)
3. అగ్ని జలమును చేరుటవలన - నాలుక (జిహ్వా)
4. అగ్ని వాయువును చేరుటవలన చర్మము (త్వక్కు)
5. అగ్ని ఆకాశమును చేరుటవలన - చెవి (శ్రోత్రము) పుట్టుచున్నవి.

ఈ రీతిగా అగ్ని (తేజస్సు) తత్త్వమువలన పంచ జ్ఞానేంద్రియములైన కన్ను,ముక్కు, నాలుక, చర్మము, చెవి జనించినవి.

4. వాయుభూతము.

1. వాయు తత్త్వము వలన - వ్యానమను వాయువు
2. వాయువు పృధ్విని చేరిన - అపాన వాయువు
3. వాయువు జలమును చేరిన - ప్రాణ వాయువు
4. వాయువు అగ్నిని చేరిన - ఉదాన వాయువు
5. వాయువు ఆకాశమును చేరిన - సమాన వాయువు జనించినవి.

ఈ రీతిగా వాయు తత్త్వము వలన పంచప్రాణములైన వ్యాన, అపాన, ప్రాణ, ఉదాన, సమానములనెడి వాయువులు జనించినవి.

5. ఆకాశభూతము.

1. ఆకాశతత్త్వము వలన జ్ఞాత
2. ఆకాశముతో పృధ్వి చేరిన - అహంకారము

3. ఆకాశముతో జలము చేరిన - చిత్తము
4. ఆకాశముతో అగ్ని చేరిన - బుద్ధి
5. ఆకాశముతో వాయువు చేరిన - మనస్సు జనించినవి.

ఈ ప్రకారముగా ఆకాశతత్త్వము వలన అంతరింద్రియములైన (పంచ కరణములు) జ్ఞాత, అహంకారము, చిత్తము, బుద్ధి, మనస్సు ఏర్పడినవి.

పై విధముగా పంచభూతములచే (1) పంచకర్మేంద్రియములు (2) పంచతన్మాత్రలు (3) పంచజ్ఞానేంద్రియములు (4) పంచవాయువులు (5) పంచ అంతరింద్రియములు కలిగినవి. ఈ 25 ఇంద్రియములతో జ్ఞాతతో కలిసి ఏర్పడినదే ఈ శరీరము. దేహమేర్పడుటకు మూలమైన ఈ 25 ఇంద్రియముల గుఱించి తెలుసుకొనుటయే పంచీకరణమని చెప్పబడుచున్నది. తద్వారా భుజించు ఆహారము వలన ఈ క్రింది సప్త ధాతువులచే శరీరము వృద్ధి చెందుచున్నది. (1) రసము (2) రుధిరము (రక్తము) (3) మాంసము (4) మేధస్సు (మెదడు) (5) మజ్జ (ఎముకలలోని గుజ్జు) (6) అస్థి (ఎముక) (7) రేతస్సు (శుక్లము) అనెడివి సప్త ధాతువులు. ఈ సప్త ధాతువులు మనము భుజించు ఆహారము నుండి ఈ క్రింది విధముగా ఏర్పడుచున్నవి.

1. భుజించిన అన్నము 7 దినములలో రసమగుచున్నది.
2. ఆ రసము 7 దినములలో రుధిరమగుచున్నది.
3. ఆ రుధిరము 7 దినములలో మాంసమగుచున్నది.
4. ఆ మాంసము 7 దినములలో మేధస్సు అగుచున్నది.
5. ఆ మేధస్సు 7 దినములలో మజ్జ అగుచున్నది.
6. ఆ మజ్జ 7 దినములలో అస్థి అగుచున్నది.
7. ఆ అస్థి 7 దినములలో రేతస్సు అగుచున్నది.

పై విధముగా ఏర్పడి వృద్ధి చెందుచున్న ఈ శరీరమునకు జననము ఎట్లు కలుగుచున్నదో తెలుసుకొందాము.

మరణించిన శరీరము నుండి సూక్ష్మ దేహము (లింగ శరీరము) తో నున్న జీవుడు తన గత జన్మలోని పుణ్య పాపములననుభవించుటకు జనన-మరణ చక్రమున మఱల శరీర ధారణకు గాను జల-ధాన్య రూపముల ద్వారా పురుషుని దేహమున ప్రవేశించి, ఆ పురుషుని (తండ్రి) యొక్క రేతస్సు స్త్రీ-పురుషుల కలయిక

వలన తల్లి గర్భమున ప్రవేశించగా ఆమె యొక్క రజస్సు రక్తమే మొదటి పిండమగుచున్నది.

ఆ రేతస్సు మొదటి దినమున స్త్రీ దేహమున నాభికమలము నందు వాసము చేయును. ఐదు దినములకు బుద్బుదమగును. పది దినములకు "కర్కంధు" (అనగా పక్షి అండమురీతి) అనెడి నామమును పొందును. ఈ అండాకృతి యైనప్పుడే స్త్రీకి 'గర్భిణీ' యనెడి నామము కలుగును. ఒక మాసము గడచిన శిరస్సు, రెండవ మాసమునందు అవయవములు, మూడవ మాసమున నఖ(గోళ్ళు), రోమములు (వెంట్రుకలు), చర్మము, నవరంధ్రములు, నాల్గవ మాసమునందు సప్తధాతువులు, ఐదవ మాసమునందు ఆకలి, దప్పులు ఉత్పన్నమగును. ఆఱవ మాసమందు జరాయువుఅనెడి సూక్ష్మచర్మము (మావిచేత) చుట్టుకొనుచున్నది. ఆ పిండము తల్లి జఠర మందు కుడి భాగమునకు వచ్చును. ఏడవ మాసమున జీవుడు ఆ పిండమున చేరుట వలన పూర్వ జన్మ జ్ఞానమును పొంది విశేషముగా దు:ఖించును. అప్పటి వఱకు జీవములేని ఆ పిండమునకు ప్రాణము కలుగును. అదెక్కడి నుండి వచ్చుచున్నది? ఆ పిండమునకు ప్రాణము ఇచ్చే శక్తి తల్లికి ఉన్నదా? లేదు. ఏ జీవుడో ఆ పిండములో ప్రవేశించుట వలన ప్రాణము వచ్చినది. తల్లి భుజించిన యన్నము వలన ఆ పిండము తృప్తిపొందుచుండును. తల్లి గర్భమందలి మల మూత్ర భాండమునందు తానుండి యచ్చటనుండు క్రిముల వలన బాధపడుచు, విశేషమైన వ్యధను పొందును. తల్లి భుజించిన కారము, పులుపు పదార్ధములు మఱియు ఉష్ణ పదార్ధములు సేవించుట వలన తాపము నొందుచు మిగుల దు:ఖించును.

జరాయువు వలన కరచరణాద్యవయవములు బంధింపబడి గర్భమున చరించుటకు కొంచెమైనను స్థలము లేక శరీరమునువంచి, శిరమును హృదయమునకు క్రుంగించి, మోకాటి సందుల యందు హస్తము నుంచి మహాబంధనమందు చిక్కుబడి బడలుచుండును. జనని గర్భమందు సూతికా వాయువు తనను నచ్చటచ్చట కీడ్చుటకు ప్రారంభింపగా జీవుడు చింతా క్రాంతుడై గర్భవాసమునకు భీతుడై హస్తములు జోడించి

ఉ॥ పరుగుచునున్న దుర్వ్యసన॰ భాజనమై ఘన దు:ఖమూలమై
యరయుగఁ బెక్కు తూంట్లు గల॰ దై క్రిమి సంభవమైన యట్టి దు
స్తర బహుగర్భ వాసములఽసంగతి మాన్పుటకై భజించెదన్
సరసిజనాభ భూరి భవసాగర తారక పాద పద్మముల్॰

(3-1003 భాగవతము)

అని పరమాత్మను "ఈ [illegible]
నివారింపు మని ప్రార్థించును". పూర్వజన్మ [illegible]
కర్మ లాచరించిన వాడైన కర్మ జ్ఞానము [illegible]

ఏడవ మాసమునుండి పదియవ [illegible]
నుండి రక్తమూత్రాదులతో కూడుకొని [illegible]
పడును.

జీవుడు తల్లి గర్భము నుండి [illegible]
నాశనమగుచున్నది. అజ్ఞానమావరించు[illegible]
పోవుచున్నాడు. తల్లితో ఉన్న బంధము [illegible]
ప్రేగును కోయగనే ఆ బిడ్డ శ్వాసించుట, [illegible]
ప్రారంభమగును. పురుష వీర్యమధికమైన "[illegible]
"స్త్రీ"గాను శుక్ల-రజస్సులు సమమైన "నపుంసకుడు" [illegible]

బాల్యావస్థ యందు జీవుడు నల్లులు, [illegible]
వలన పీడను బొందుచు రోదించు చుండును. [illegible]
గుర్తించును. ఆఱు మాసములకు అందఱిని [illegible]
దంతములు వచ్చుచున్నవి. నడచుట ప్రారంభ[illegible]
సంవత్సరములలో భాషా జ్ఞానముకలుగును. [illegible]
ఆధార పడి చెప్పలేని రీతిలో బాధలు అనుభవించుచుండును. [illegible]
ఆట-పాటలతోను, విద్యా బుద్ధులతోను గడచి పోవుచున్నది.

యౌవనమున కామ, క్రోధాదుల వలన "స్త్రీ" [illegible]
వాసనలతో సుఖ దు:ఖముల ననుభవించుచుండును. [illegible]
మున్నగు వాని యందలి మోహముతో గడచుచున్నది. [illegible]
పడరాని పాట్లుపడుచు, భోగలాలసులుగా జీవించుచుండగనే [illegible]
చున్నది. వృద్ధాప్యమున శరీరము పట్టుతప్పి, సర్వేంద్రియములు [illegible]
కరచరణములు కంపించుట, చూపులోపించుట, వినికిడి [illegible]
వ్యాధులతో దు:ఖ మనుభవించుచుండును. ఇట్టి [illegible]
వ్యామోహమున అప్పటి వఱకు మమకారముతో ఉన్నావో [illegible]
అతనిని ఉపేక్షించుట జరుగును. తన వచనములు [illegible]
నిరాకరించుట చూచి పరితాపము పొందును. అట్టి [illegible]

భగవచ్చింతన యందు మనస్సు నిలుపక, భార్యా పుత్రాదుల యందు, తానార్జించిన ధనమునందును మోహముతో వారినే చింతించుచు మరణము పొందును.

తల్లి గర్భమునుండి భూమిపై బడగనే తల్లి నుండి విడి వడిన తరువాత మాత్రమే శ్వాస ప్రారంభమై పుట్టుక జరుగును. తుదిశ్వాస విడుచుటతో మరణము సంప్రాప్త మగును. ఈ ఆది-తుది శ్వాసల వలన కలుగు పుట్టుక-మరణము శరీరమునకే. జీవుడు (దేహి) దేహము నుండి వెడలగనే పుణ్యకర్మ లాచరించి యుండిన స్వర్గమున, పాపకర్మలాచరించిన నరకమున తిరుగుచు జనన మరణ చక్రమున అనేక జన్మ లెత్తుచు సుఖ-దుఃఖముల ననుభవించుచుండును. ఇంకను వివరములు ముందు వచ్చు వివేక వైరాగ్యమను విషయమందు తెలుసుకొందము.

ఇట్టి జీవి పూర్వ జన్మ సుకృతము వలన ఒకానొక జన్మయందు సద్గురు కృప వలన జీవన్ముక్తిని పొందగలడు. దీనిని పొందుటకు ముందుగా అహంకారము నకు మూలమైన "నేను" అనునది తెలుసుకొనుట యవసరము. దీనిని తెలుసుకొనుటకు వివేక వైరాగ్యములు ముఖ్యము. మానవజన్మను గుఱించి తెలుసుకొన్నాము. కనుక ముందుగా ఈ మానవ జన్మ ఎత్తుటకు కారణము దాని ప్రత్యేకత తెలుసుకొందాము.

4. మానవ జన్మ ప్రత్యేకత

సృష్టిలో నున్న సకల చరాచర జీవకోటికి చావుపుట్టుకలు సమానమే. వీటికి అంతస్తులు లేవు. క్రిమి, కీటక, పశు పక్ష్యాది జంతువులు మున్నగు జీవరాసుల కంటె మానవ జన్మ శ్రేష్ఠమని పెద్దలు చెప్పుచున్నారు.

శ్లో॥ **ఆహార నిద్రా భయమైధునాని**
సామాన్యమేతత్పశుభిర్నరాణామ్॥
ధర్మో హి తేషామధికో విశేషో
ధర్మేణ హీనాః పశుభిస్సమానాః ॥

ఆహారము, నిద్ర, భయము, దాంపత్య సుఖము అనునవి పశువులకు, మానవులకు సమానమే. పశువుల కంటె మానవులకు విశేషముగా ఉండునది ధర్మాచరణమే. ఈ ధర్మాన్ని అనుసరించని మానవుడు పశువుతో సమానము. కావుననే "జంతూనాం నరజన్మదుర్లభం" అని శంకర భగవత్పాదుల వారు సెలవిచ్చియున్నారు. మావి నుండి పుట్టిన ఈ జంతు జాలములలో మానవుని యొక్క ప్రత్యేకత

ఒకటియున్నది. అదియే "విచక్షణాజ్ఞానము". అది మిగిలిన వాటికి లేదు. విచక్షణా జ్ఞానమంటే ఏది చేయతగినది, ఏది చేయతగనిది అని నిర్ణయించుట. ఈ నిర్ణయించు శక్తి ఒక్క మానవునకు మాత్రమే యున్నది. దేవతలకు కూడ లభ్యము కాని "మోక్షప్రాప్తి" ఒక్క మానవ జన్మలోనే పొందుటకు అవకాశమున్నది. అందువలననే "జన్మనాం నరజన్మముత్తమమ్" అని చెప్పబడినది.

ఇప్పుడు మనము పరిశీలిస్తే సర్వ జీవులలో ఒక్క మానవుడు తప్ప సూర్య-చంద్రులు, పంచభూతములు, క్రిమి కీటకములు, పశుపక్ష్యాదులు, వృక్షములు, పర్వతములు అన్నియు తమ తమ ప్రకృతి సిద్ధమైన ధర్మములు నిర్వహించుచున్నవి. ప్రయత్నము లేకనే ప్రాణాధారమైన వస్తువులు జీవరాసులకు లభించుచున్నవి. మానవుడు ప్రయత్నముతోనే వానిని పొందుతున్నాడు. జన్మసాఫల్యము చేసుకొనుటకు దుర్లభమైన మానవ జన్మ లభించియు సాధన చేయక, ఈ మానవ జీవితమును వ్యర్ధ పఱచుకొన్నచో మనమిప్పుడు ఆచరించు కర్మల వలన మఱల మానవ జన్మయే సంప్రాప్తించునో లేక 84 లక్షల జీవరాసులలో (క్రిమి-కీటక, పశు-పక్ష్యాదులలో) ఏజన్మ ప్రాప్తించునో తెలియదు. అందువలన మానవ జన్మ సాఫల్యమునకు శరీర తత్త్వమును తెలిసికుంటూ ముందుకు వెళ్ళుదము.

5. శరీర తత్త్వము

పంచభూతములచే ఈ మానవ దేహమేర్పడినదని మనము తెలుసుకొని యున్నాము. పంచభూతములు 5, అహంకారము, బుద్ధి, అవ్యక్తము (మాయ), కర్మేంద్రియములు 5, జ్ఞానేంద్రియములు 5, మనస్సు, పంచతన్మాత్రలు కలసిన 24 జీవుని తత్వము. అయితే ఈ పాంచభౌతిక మైన దేహము జడమైనది. అనగా తనంతట తాను ఏమి చేయు శక్తిలేనిది. ఇది నశించునది. శాశ్వతమైనదికాదు. పుట్టుట-పెరుగుట-శిధిలమై నశించుట దీని స్వభావము. అయినను "శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనమ్". ధర్మ కార్యములను సాధించుటకు శరీరము అవసరమై యున్నది. కనుక శరీరము కూడ ముఖ్యమే. పంచభూతముల పంచీకరణము ద్వారా 25 తత్త్వములతో ఈ శరీరము ఎట్లు ఏర్పడినదో ఆ యింద్రియాది విషయములను, సప్తధాతువులచే ఎట్లు వృద్ధి పొందినదో "శరీరము"అనుదానిలో తెలిసికొని యున్నాము. ఇప్పుడు ఈ శరీర తత్త్వమును గుఱించి యింకా వివరముగా తెలుసుకొందాము.

ఈ శరీరము మూడు విధములు 1. స్థూల శరీరము 2. సూక్ష్మశరీరము 3. కారణ శరీరము. ఆమూడింటిని గుఱించి ఇక్కడ తెలుసుకొందాము.

1. స్థూల శరీరము : ఇది పంచ భూతములచే పంచీకరణము చెంది 25 తత్త్వములతో కూడినది యీ స్థూల శరీరము. అవియే పంచ కర్మేంద్రియములు, పంచ తన్మాత్రులు, పంచజ్ఞానేంద్రియములు, పంచప్రాణములు, పంచ అంతరింద్రియములు. పంచకోశములోని అన్నమయకోశము ద్వారా సప్తధాతువులచే వృద్ధి చెందుచున్నది. కర్మ చేసేది ఈ స్థూల దేహమే. దీనికి విశ్వుడని పేరు. ఇది జాగ్రదవస్థ. ఈ స్థూల దేహము నశించునది. నశించిన తరువాత ఇచటనే దహించబడుట లేక ఖననము చేయబడుట జరుగుచున్నది. ఇది భూమి, జలము అను రెండు భూతములకు చెందినది. ఈ స్థూల శరీరము బాహ్యమునకు గోచరించునది.

2. సూక్ష్మ శరీరము :- దశేంద్రియములు, పంచప్రాణములు, మనస్సు, బుద్ధి (ఈ రెండు అంతరింద్రియముల లోనివి) తో కూడి 17 తత్త్వములు కలది ఈ సూక్ష్మదేహము. ఇది పంచ కోశములలోని ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ కోశములుగలది. ఇది స్థూల దేహము లోపల యుండి ఆ స్థూల దేహముచే పనిచేయించుచున్నది. దీనికి తైజసుడని పేరు. ఇది స్వప్నావస్థ. ఇది బయటకు కనుపించదు. ఇచ్ఛాశక్తి. స్వాతిక గుణము. ఇది నశించునదికాదు. జీవునకు స్వగృహమ్మై యున్నది. ఆత్మ ఈ లింగదేహము నాశ్రయించి, మాయాజాలమునకులోనై యున్నందున జనన-మరణములకు గుఱియై, జీవుడనబడి సంసార చక్రమున భ్రమించుచున్నది. ఇది లేక పోయిన స్థూలదేహము నశించును. ఇది అగ్ని వాయువు అను రెండు భూతముల కలయిక.

3. కారణ శరీరము :- చిత్తము, అహంకారములనెడి రెండు తత్త్వములతో కూడియున్నది. ఇవి అంతరింద్రియములోనివి. ఇది ఈశ్వర తత్త్వము. పేరు ప్రాజ్ఞుడు. ఈ కారణ శరీరము సకలమునకు ఆధారము. ఇది ఆనందమయకోశము. ఇది సుషుప్త్యవస్థ. కంటికి కనుపించదు. పారమార్థిక జీవుడు. అజ్ఞానమే కారణ శరీరము (దేవీ భాగవతము) వాసనాబీజమే కారణ దేహము. ఇది తమోగుణ యుతము. ఆకాశ భూతము కారణము. మఱుజన్మకు కారణమైనది. ఇది నశించు వఱకు జన్మలు తప్పవు.

స్థూల-సూక్ష్మ శరీరముల రెంటికి నాభివద్ద సంబంధము లేనిచో మానవుడు మరణించును. అచట తాడు వంటి సూత్రము కలిపియుంచుతుంది. ఇదే సూత్రాత్మ.

స్థూల దేహమునకు షడ్వికారములున్నవి. అవి 1. అస్తి=గర్భమందుండుట, 2. జాయతే=పుట్టుట, 3. పరిణమతే=పరిణామము పొందుట, 4. వర్ధతే=పెరుగుట, 5. క్షీయతే=క్షీణమగుట, 6. నశ్యతే=నాశనము పొందుట అనునవి.

వాసనలకు మూల కారణము అజ్ఞానము. ఈ అజ్ఞానమే ఆత్మకు కారణ శరీరము. ఈ కారణ శరీరములోనే వాసనాబీజము లుండును. ఈ వాసనలు కారణ శరీరము నుండి సూక్ష్మ శరీరములోనికి వ్యాపించి మనోవృత్తులగుచున్నవి. అప్పుడు ఆయా పూర్వ కర్మానుభవాలను గూర్చిన ఆలోచనలు పదే పదే మనస్సులో తలెత్తుచుండును. వాటిని సంకల్పాలంటారు. ఈ సంకల్పాలు సూక్ష్మ శరీరము నుండి స్థూల శరీరము ద్వారా కార్య రూపము పొంది శాఖోపశాఖలుగా విస్తరించి సంసారమనే మహావృక్షమగుచున్నది. ఈ వాసనలున్నంత వఱకు జన్మ పరంపర తప్పదు. కనుక వాసనలుంటే కారణ శరీరముండును. ఈ కారణ శరీరము వలన సూక్ష్మ శరీరము దీని వలన స్థూల శరీరముండును.

అనగా వాసనలున్న సంసారముంటుంది. ఆ వాసనలు పోతే కారణ శరీరము ఉండదు. కారణ శరీరమునశిస్తే సూక్ష్మ శరీరము ఉండదు. అప్పుడు స్థూల శరీరము కూడ ఉండదు. కనుక పుట్టుకకు కారణము కోరిక అనగా సంకల్పము.

అందువలన కారణ శరీరము కూడ నశించనిదే జీవునకు ముక్తి కలుగదు. జన్మరాహిత్యముకాదు.

అయితే మన శరీరములోని పంచకోశములైన 1. అన్నమయ, 2. ప్రాణమయ, 3. మనోమయ, 4. విజ్ఞానమయ, 5. ఆనందమయ కోశముల గుఱించి ఇంక కొంచెము వివరముగా తెలుసుకొందాము.

1. అన్నమయకోశము :- స్త్రీ-పురుషులకలయిక వలన శుక్ల - శోణితములు స్త్రీ గర్భమున పిండమయి కొన్ని దినములకు పంచభూతముల పంచీకరణము ద్వారా సర్వావయములు, నవరంధ్రములతో మానవాకృతి కలిగి జీవుడు ప్రవేశించుట ద్వారా చలనము కలిగి నవమ, దశమ మాసములందు ఈ భూమి పై జన్మించి తల్లి చనుబాలతో, తరువాత అన్న రసముతో సప్త ధాతువుల వలన దేహమును

పెంచి, బాల్యము - యవ్వనము, వార్ధక్యములను మూడు అవస్థలు చెంది, మరణము పొంది మరల జన్మలనొందును. అందువలన ఈ శరీరము అన్నమయ కోశమనబడును. ఇది బయటకు కనిపించునది. భూతత్త్వముతో కూడినది.

2. ప్రాణమయ కోశము.:- పంచ కర్మేంద్రియములు, పంచ ప్రాణములు చేరి భుజించిన అన్నాదులను సమానముగా పంచి దేహమునువృద్ధి చేయుచున్నది. ప్రాణమయ కోశము జలతత్త్వము. ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన వాయువులు పంచ ప్రాణములు.

3. మనోమయ కోశము :- పంచజ్ఞానేంద్రియములైన చెవి, కన్ను, ముక్కు, నాలుక, చర్మముల ద్వారా విషయములను గ్రహించి సంశయముబొందుచు సుఖ-దుఃఖఇచ్ఛా శక్తి రూపములనుండునదే మనోమయకోశము. మనస్సుతో కూడిన ఐదు అంతరింద్రియములతో కూడినది మనోమయకోశము. ఇది అగ్నితత్త్వము.

4. విజ్ఞానమయ కోశము : - శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములైన తన్మాత్రలతో కూడి మనస్సును నియమించుచుండును. కర్తృత్వ, భోక్తృత్వములే దీని ధర్మము. పరలోక గమనాగమనములే దీని కర్మము. ఊహ వలన నిశ్చయించుటయే దీని ధర్మము. ఇది ఆత్మకు దర్పణము రీతి ఎదుటనే యుండును. ఆత్మ దీని ద్వారా ప్రకటనమగుచున్నది. విజ్ఞానము ఇందులో ఉంటుంది. సంకల్పసిద్ధి కలుగుతుంది. పంచజ్ఞానేంద్రియములు విజ్ఞానమయ కోశము. ఇది వాయుతత్త్వము

5. ఆనందమయ కోశము : - జాగ్రత్ స్వప్నావస్థలలో అనేక వ్యాపారములు నిర్వహించి అలసట పొందిన జీవుని తత్త్వమే ఆనందమయ కోశము. ఇంద్రియములతో కూడుకొన్న జీవుని ఉపాధియైన అంతఃకరణ వృత్తి అవిద్య మనస్సుతో కూడి ఉన్నచో అది ఆనందమయ కోశమనబడును. సుషుప్తిలో జీవుడు అనుభవించిన గాఢనిద్రాసుఖము వర్ణించుటకు వీలుకాని ఆనందమయకోశమునకు చెందినది. ఇది ఆకాశ తత్త్వమునకు చెందినది. ఇది కేవలము బ్రహ్మానందము కలిగించు కోశము. దీని తరువాత ఆత్మ యుండును. ఆత్మజ్ఞానము కలుగుతుంది.

ఈ శరీరములోని మూడు శరీరములను ఐదు కోశములను గుఱించి వివరముగా తెలుసుకొన్నాము. ఈ శరీరము జడతత్త్వము కలదని చెప్పుకొన్నాము గదా! ఎట్లో ఇప్పుడు తెలుసుకొందాము.

శరీరములో ఉన్న పంచకర్మేంద్రియములైన వాక్కు, కాళ్ళు, చేతులు, మలాశయము, మూత్రాశయము స్వశక్తితో పని చేయవు. వాటిని నడుపుటకు వెనుక అంతరింద్రియమైన మనస్సు పని చేయవలసి యున్నది. మనస్సు బయట విషయములను తెలుసుకొనుటకు చెవి, చర్మము, కన్ను, నాలుక, ముక్కు అను పంచజ్ఞానేంద్రియములు ఈ శరీరములోనే యున్నవి. ఈ జ్ఞానేంద్రియములు కూడ కర్మేంద్రియముల వలె స్వశక్తితో పని చేయలేవు. ఈ ఐదు కర్మేంద్రియములు, ఐదు జ్ఞానేంద్రియములు శరీరములో బయటకు కనుపించుచు ఉండునవే.

నేత్రము చూచునే కాని అది దర్శించ లేదు. నాలుక రుచి చూచునే కాని అనుభవించలేదు. మిగిలిన జ్ఞానేంద్రియములు కూడా ఇంతే. నేత్రము ద్వారా వస్తువును దర్శించుట, నాలుక ద్వారా రుచిని అనుభవించుట అనునది లోపల ఉన్న మనస్సు ద్వారా మాత్రమే సంభవము. పంచ జ్ఞానేంద్రియములైన చెవి, చర్మము, నేత్రము, నాలుక, ముక్కు ల ద్వారా పొందబడిన వాటిని తన్మాత్రలైన శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములను అంతరింద్రియమైన మనస్సు చేత గ్రహించబడి అ మనస్సు ఆజ్ఞమేరకు పంచకర్మేంద్రియములైన వాక్కు, కాళ్ళు, చేతులు, మల-మూత్ర విసర్జనావయములు పనులను చేయు చున్నవి. మనస్సు లేకపోతే ఏ యింద్రియము పని చేయదు అని ఇప్పుడు తెలుసుకొన్నాము. కనుక జడమైన శరీరము నడచుటకు అంతరింద్రియమైన మనస్సే ముఖ్యమని గ్రహించటమైనది.

ఈ మనస్సు సరిగా పని చేయనప్పుడు దానిని సరియైన మార్గమున "బుద్ధి' ' అనే అంతరింద్రియము మనస్సుకుచెప్పి సరియైన మార్గమున నడిపించ వలెను. అయితే ఈ మనస్సు పని చేయాలంటే ఈ జడమైన శరీరమునకు చలనము కావాలి. ఈ చలనమునిచ్చే శక్తి వేఱే ఒకటి ఉండాలి. ఆ చలనశక్తి కలవాడు ఒక్క పరమాత్మయే. ఆ పరమాత్మ లేని ఏ వస్తువైనను జడమే. అందువలన పరమాత్మ యొక్క అణురూపమైన ఆత్మయను శక్తి శరీరములో ప్రవేశించినప్పుడు ఆ శరీరము చలనము కలిగి, అప్పుడు శరీరము "మనస్సు" అను అంతరింద్రియము చెప్పినట్లు చేయును. తల్లి గర్భములో శిశువుగా ఏర్పడుచున్నప్పుడు 7వ నెలలో ఈ ఆత్మ సూక్ష్మరూపమున పిండ రూపమునన్ను శరీరములో ప్రవేశించగనే అప్పటి వఱకు కదలని పిండము కదలుట జరుగుచున్నది. అప్పటి నుండి ఈ ఆత్మ శరీరము నందేయుండి ఆ జీవి కర్మలననుభవించిన తరువాత అంత్యమున మఱల ఈ

ఆత్మ శరీరమును వదలగనే ఆ శరీరము శవమగుచున్నది. కనుక ప్రాణులకు పుట్టుకకు పూర్వము ఈ దేహముతో పనిలేదు. మరణించిన తరువాత కూడ దేహముతో పనిలేదు. ఈ మధ్య కాలమున ఉండునదే దేహము. అందువలన ఈ దేహము జడమని, మిధ్యయని చెప్పబడినది.

కనుక శరీరము చలనమగుటకు ఆ శరీరమున పరమాత్మ "ఆత్మ" రూపమున అణు మాత్రములో ఉండును. ఆ శరీరమును ఇంద్రియముల ద్వారా నడుపుటకు 'మనస్సు' అను అంతరింద్రియము ఉండవలెనని ఇప్పుడు తెలుసుకొన్నాము. అయితే మనము ఈ జడమైన శరీరమును "నేను" అని అంటున్నాము. అట్లు ఈ శరీరమును 'నేను' అని అనుట అహంకారమని, అజ్ఞానమని వేదాంతము చెప్పుచున్నది. కనుక జడమైన శరీరమును నేనుకాదు. ఈ జడమైన శరీరమును చలనము కలిగించునది యైన "ఆత్మ" యే 'నేను' అనునది అని తెలుసుకొనవలెను. ఈ ఆత్మయైన 'నేను' ప్రతి దేహములోను ప్రవేశించి యున్నందున, ఎన్నో 'నేను' లు ఉన్నట్లు తోచుచున్నది. కాని పరిశీలించి చూడగా, ఉన్నది ఒక్కటే 'నేను' అని స్పష్టమగును. ఆధ్యాత్మికతలో 'నేను' అనునది ఏదియో తెలుసుకొనుటయే జ్ఞానమనబడుచున్నది. ఇదియే వేదాంతము.

ఈ శరీరము జడమని, ఈ శరీరము చలనము కలుగుటకు ఆత్మయే కారణమని తెలుసుకొని 'నేను' అనునది ఈ ఆత్మయే యని గ్రహించియున్నందున, ఇప్పుడు ఆత్మతత్త్వమును గురించి వివరముగ తెలుసుకొందాము.

6. ఆత్మ

ఆత్మ పరమాత్మ యొక్క అణురూపమైయున్నది. దీనికి రూపము, ఆకారము లేదు. పుట్టేది, పెరిగేది, నశించేది కాదు. అవినాశి. మారనిది. తడుపబడేది, దహించబడేది కాదు. శాశ్వతమైనది. స్వయంప్రకాశము కలది. గుణములకు అంటనిది. ఆకలి-దప్పులు, శోక-మోహములు, జరా-మరణములు లేనిది. శరీరమునకు బాల్య, యౌవన, వృద్ధాప్యములు, వృద్ధి-క్షయములున్నట్లు ఆత్మకు లేవు.

ఈ ఆత్మ సర్వ ప్రాణుల హృదయములందుండునది. మానవుని లోని అణురూపములోను, సర్వప్రాణులలోని అణు రూపములోనున్న ఆత్మలు అన్నియు ఒక్కటియే. ఆత్మ దేనితోను సంగమము కలదికాదు. ద్రష్ట. బద్ధుడు కాడు. ఆత్మ స్త్రీ, పురుష, నపుంసక లింగములకు చెందినది కాదు. అవి జడమైన శరీరమునకు సంబంధించినవి. ఈ ఆత్మను గురించి పెద్దలు ఏమి చెప్పారో తెలుసుకొందాము.

శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీత రెండవ అధ్యాయములో ఆత్మను గుఱించి అర్జునునకు ఇట్లు వివరించియున్నాడు. " ఈ జగత్తంతయునిండి నిబిడీ కృతమగు ఆత్మ వస్తువు నాశనము లేనిది. దానిని ఎవరును అంతమొందించలేరు. ఈ ఆత్మ చంపునది కాదు చంపబడునది కాదు. శరీరము చంపబడినను ఆత్మగిట్టదు. ఇంద్రియములకు గోచరించదు. మనస్సుచేనూహించుటకు కూడ శక్యముకాదు" .

ఆది శంకరాచార్య విరచితమైన నిర్వాణ షట్కమును పరిశీలించిన "మానవ శరీరములోని అవయవములు ఏవియు తాను కానని, నేను శివుడనని" ఆత్మను గఱించి చెప్పుట చూడ వచ్చును. "నేను-నేను" అని అత్మ స్ఫురించుచుండునని రమణ మహర్షి చెప్పియున్నాడు.

" నన్ను వెదకుటకు నీవు దూరమునకు గాని, మఱెచ్చటికి గాని పోనక్కఱలేదు. నీ నామము, నీయాకారము విడచినచో నీలోనే గాక, అన్ని జీవులలోను చైతన్యము లేక అంతరాత్మగానున్నది "నేను". నీలోనే గాక అన్నిటిలో నన్ను జూడుము. దీనిని నీవు అభ్యసించినచో సర్వవ్యాపకత్వము ననుభవించి తుదకు నాలో (భగవంతునిలో) ఐక్యమగుదువు". అని శ్రీ షిరిడీసాయిబాబా చెప్పి యున్నారు.

"ఆత్మకు లింగ భేదము లేదు. ప్రతి ఒక్కరిలోని సత్యమైన ఆత్మకు లింగ భేదము లేదు. "స్త్రీ" లోనున్న జీవాత్మ తాను స్త్రీననుకొంటుంది. "పురుషుని" లోని జీవాత్మ తాను పురుషుడనను కొంటుంది. ఇదే భ్రాంతి. చాలా సూక్ష్మమైన యీ భేదము, 'మనమే' శరీరమని అనుకోవడము చేత వచ్చింది". అని మెహర్ బాబా అన్నారు. మానవుని నిజ గృహము దైవమని, పరమాత్మ అవ్యక్తమైన సిద్ధాంతమని "శ్రీ వివేకానంద స్వామి" అంటారు.

ఆత్మకు ఉపాధి శరీరము. ఆత్మ దూరమున లేదు. సమీపమున లేదు. అది అలభ్యముకాదు. అది తెలియక పోయిన దూరము తెలుసుకొన్నచో దగ్గఱ. ఆత్మ మనుజునకు స్వశరీరము నుండియే లభించుచున్నది. ధ్యానమునందు ఏకాగ్రమైన మనస్సుతో వృత్తులు క్షయింప, మనస్సు యొక్క రూపమును గూడ నశింపజేసిన, ఆ సమాధి యందే పరబ్రహ్మ స్వరూపమైన ఆత్మ దర్శనమగు చున్నది.

ఆ॥వె॥ ఆత్మ దేహమందు సూక్ష్మమునను (?) జూచి
దేహమాత్మ యందు తేట పఱచి
యాత్మయందె చూడవతడెపో ఘన యోగి
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ.।

"దేహములో ఆత్మ ఉన్నదనే విషయాన్ని సూక్ష్మ బుద్ధితో గ్రహించి, దేహము ఆత్మకు ఆధారముగానే నిలచి ఉన్నదని గ్రహించి, ఆత్మలోనె దృష్టి ఉంచితే అతడు ఘన యోగి అవుతాడు". అని శ్రీ యోగి వేమన చెప్పియున్నారు.

పరమాత్మ అనేది శక్తి. ఈసృష్టి అంతా తానైన వాడు పరమాత్మ. సర్వత్ర ఉన్న దానిని పరమాత్మ అంటారు. అనంతము అంటే అంతులేనిది. హద్దు లేనిది. "అహంబ్రహ్మాస్మి". అహం అంటే నేను. (ఆత్మ) నేను బ్రహ్మను. అంటే బ్రహ్మ అయిన నేను. నేను నేనను కొంటున్నాను. మీరైనా నేనేననుకొంటున్నాను. నేను నేనుగా ఉన్న స్థితి "అహంబ్రహ్మాస్మి". భగవంతుడు వేఱుగా ఉంటాడనుకోను. కనబడేదంతా భగవంతుడేనని అనుకుంటాను". అని జిల్లెల్లమూడి అమ్మ మాతృశ్రీ అనసూయమాత అన్నారు.

ప్రతి వానిలో ఏదో ఒక వస్తువు ఎల్లకాలములందు సమముగా మార్పు లేక యున్నట్లుగా గోచరముకాగలదు. అది 'నేను' అని స్ఫురించునదియే. ఆ 'నేను' ఆత్మ. బాల్యమునందు ఏ 'నేను' అనునది కలదో యౌవన, వృద్ధాప్యము లందును ఆ 'నేను' కలదు. దేహమే పరిణామము చెందుచున్నదికాని నేను అను ఆత్మ ఎప్పుడు పై అన్ని దశలలోను సమానముగా అనగా ఒకే విధముగా ఉన్నది. 'నేను' నిర్వికారమైనది. చిదాకాశమే ఆత్మ. ఆత్మయుండుటచేతనే ఈ సమస్త పదార్ధములును, 'సత్త' కలిగియున్నవి. కనుక ఆత్మ లేకున్న వాటికి ఉనికియే సంభవింపదు. "అని శ్రీ విద్యా ప్రకాశానందగిరి స్వామివారు" చెప్పియున్నారు.

అరుణి అనే మహాత్ముడు తన కుమారుడైన శ్వేత కేతువునకు ఆత్మ తత్వమును బోధించుచు ఛాందోగ్యో పనిషత్తులో ఇట్లు చెప్పిరి. ఆత్మ కనుపించదు. సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైనది. "అణోరణీయాన్" అది ఏలాగంటే మఱ్ఱి చెట్టు పండును కోసిన ఆ పండులో అణువు మాదిరి చిన్న విత్తనములు కనుపించును. ఆ విత్తనమును బద్దలు చేసిన అందులో ఏమి కనుపించదు. ఆ బీజములో అతి సూక్ష్మముగా ఉండి ఈ కంటికి ఏమి కనుపించుట లేదో ఆ అగోచరము నుండియే ఈ కంటికి కనుపించే ప్రచండమైన గొప్ప మఱ్ఱి చెట్టు నిర్మాణమగుచున్నది. ఎలా బీజములోని అగోచరము, అవ్యక్తము నుండి గోచరమైన యింత మఱ్ఱిచెట్టు వ్యక్తమైనదో (ప్రకటితమైనదో) అలాగే సత్ 'అణోరణీయమూ' అవ్యక్తము అయిన ఆత్మ తత్త్వము నుండి నామరూపాత్మక బృహదాకారపు ఈ సృష్టి, ఈ జగత్తు నిర్మాణమైనది. కాబట్టి

యీ జగత్తు సత్స్వరూపమైనది. శ్వేతకేతూ! అది నువ్వు 'తత్త్వమసి' అని చెప్పి అలానే ఒకపాత్ర నిండిఉన్న నీటిలో కొద్ది ఉప్పును వేసి కొంత సమయమైన తరువాత ఆ పాత్రలోని నీటిని అడుగునుండి, తరువాత మధ్యనుండి అటు తరువాత పైనుండి గరిటెతో నీటిని తీసికొని త్రాగిన మూడుసార్లు ఆ నీరు ఉప్పగనేయుండును. ఉప్పు కనుపించకపోయినను అవ్యక్తముగా, సూక్ష్మముగా నీటిలో అంతటా వ్యాపించి, ఉప్పు ఎలా ఉందో అలాగే సత్స్వరూపం సూక్ష్మాతి సూక్ష్మంలో ఆత్మ జగత్తుకు మూలకారణమై అంతటా వ్యాపించియున్నది. కనుక ఆత్మ స్వరూపమైన ఆత్మ నువ్వే యయియున్నావు.

పరమాత్మ ప్రకృతి యంతయు నిండియున్న చైతన్య స్వరూపము. ఈ ప్రకృతిలో నున్న చరాచర జీవకోటిలో చైతన్య శక్తిగా ఆత్మరూపుడై ఆ పరమాత్మయే యున్నాడు. ఈ అన్ని జీవులలో ఉన్న ఆత్మ ఒకే పరమాత్మ స్వరూపమని, ఆత్మలు ఏ జీవికి ఆ జీవికి వేఱువేఱుగా నున్నట్లు కనుపించినా ఆ ఆత్మలన్ని ఒకే స్వరూపమైయున్నవని చెప్పబడుచున్నది కదా! అది ఎలా సంభవమో ఈ క్రింది విధానమును కూడా పరిశీలించవచ్చును.

విద్యుత్తు అన్ని ప్రాంతముల వ్యాపించియున్నది. తీగల ద్వారా ఆ విద్యుత్తు ప్రసరించుచున్నను ఆ తీగల యందు ఆ విద్యుద్రూపము మనకు కనుపించదు. అయితే అంతటా ఉన్న ఈ విద్యుత్తు వివిధ వస్తువుల యందు మాత్రమే వాటిని గమనించుచున్నాము. బల్బులోనికి విద్యుత్తు వచ్చినప్పుడు ఆ బల్బు వెలుగుట ద్వారా, అట్లే ఫ్యానులోనికి వచ్చినప్పుడు ఆ ఫ్యాను తిరుగుటద్వారా అలానే వివిధ యంత్రములు, ఫ్రిజ్, టి.వి, రేడియో మొదలగునవి పనిచేయుటను చూచుట ద్వారా గమనించుచున్నాము.

అయితే ఒకే కరెంటు పై వస్తువులలో ప్రత్యేకముగా ఒక్కొక్క దానిలో ఒక్కొక్కటిగా యుండుటలేదు. అంతటా ఉన్న కరెంటు ఒకటిగా ఉండి విడువకుండా ఆ యా వస్తువుల యందు ప్రసరించుటద్వారా వాటి చలనము కనిపించుచున్నది. వస్తువులన్ని విడివిడిగా ఉన్నను ఒకే శక్తి ఆధారముతోనే నడచునట్లు, జీవులు వేఱువేఱుగా కన్పించుచున్నను వారిలో ఉన్న చైతన్య శక్తి అనగా ఆత్మ ఒకే పరమాత్మ చైతన్యము నుండి అనగా అంతటా వ్యాపించిన కరెంటు నుండి వివిధ వస్తువులలో విద్యుత్తు విడివిడిగా కాకుండా ఒకే విధముగా ఉన్నట్లు, పరమాత్మ అన్ని జీవులలో ఉన్నాడు. కనుక ఆత్మలు భిన్నమైనవికావు. అన్నియు ఒకే స్వరూపమని గమనించవలెను.

అలాగుననే ఆ విద్యుత్తును మనము తెలుసుకొనుటకు బల్బు, ఫ్యాను, టి.వి, ఫ్రిజ్ మొదలగునవి ఎట్లు ఉపాధులైయున్నవో అట్లే పరమాత్మను దర్శించుటకు జీవకోటియే ఉపాధియైయున్నది. పరమాత్మను జీవులు తన నుండియే తెలుసుకొనవలెనే కాని ఇతరత్రా ఎచ్చట దర్శించు అవకాశము లేదని తెలుసుకొనవలెను.

గొంతుకు జిట్టెడు, (జానెడు) నాభిపై జిట్టెడు దూరములో మధ్యలో హృదయకమలమున్నది. దానిలో పరమాత్మ ఉన్నాడు. ఆయన ధూమము లేని జ్వాలవలె ప్రకాశిస్తూ ఉన్నాడు. ఒక వడ్ల గింజ కొన ఎంత ఉంటుందో ఆ కొననడుమ ఉన్నంత భాగములో పరమాత్మ ఉన్నాడు. అతనిని భ్రూమధ్యమున తెలుసుకొన గలము. (మంత్రపుష్పము) నీలోని జ్ఞాన నేత్రము ద్వారా భగవంతుని దర్శిస్తావు. అప్పుడు ప్రకృతిలో సర్వత్రా దర్శిస్తావు. అందఱిలో భగవంతుని దర్శిస్తావు. అంతా ఆత్మ స్వరూపమేనని గుర్తిస్తావు. హృదయ కమలముననున్న ఆత్మను భ్రూమధ్యమున దర్శించి సహస్రారమున ఉన్న పరమాత్మలోలయింపచేయుటయే ముక్తి యనబడును.

ఆత్మ సకల భూతములందొక్కటియై, నిత్యమై, నిత్య జ్ఞాన స్వరూపమై ఉండును. శబ్దాదితన్మాత్రలచే తెలియబడుచున్నను జ్ఞానము చేత నిరంతరము వ్యాపించి యుండును. ఆత్మ కన్నా అన్యముగా తెలియదగినది ఏదియు లేదని ఉపనిషత్తులు చెప్పుచున్నవి. 'ఈశ్వరస్సర్వభూతానాం', దేహో దేవాలయఃప్రోక్తో' **'జీవో దేవస్సనాతనః'** దేహమే దేవాలయము. ప్రతి జీవుడు దేవుడే.

మనము 'ఆత్మ విశ్వాసముండాలి', ఆత్మ సంతృప్తి ఉండాలి' "ఆత్మజ్ఞానము కావాలి" అంటామేకాని శరీరము గుఱించి మాట్లాడము. ఆత్మ త్యాగము అంటే శరీరము నుండి ఆత్మ బయటకు వెళ్ళుట. అప్పుడు శరీరము చలనరహితమగుట. అదేమరణము. **"నపశ్యో మృత్యుం పశ్యతి"** ఆత్మను జూచినవాడు మృత్యువును జూడదు అని శాస్త్రం.

ఒకే వాయువు ప్రపంచములో ప్రవేశించి వివిధ రూపాలకు పోలిన రూపాలను ఏవిధముగా ధరిస్తుందో అలాగే సకల జీవుల హృదయాల్లోనూ ఉన్న ఒకే ఆత్మ తాను ప్రవేశించిన వివిధ రూపాలలాగా వివిధములుగా కన్పిస్తుంది. ప్రపంచానికి అతీతమైనది. సకల జీవుల హృదయాల్లోను ఉన్నదియైన ఆత్మ ప్రపంచపు దుఃఖాన్ని ఎంతమాత్రము పొందదు.

ఆత్మ అంతటా వ్యాపించి ప్రకాశించుచున్నను దానిని మనము దర్శింప లేకపోవుచున్నాము. మకిలి తుడిచిన అద్దములో ముఖబింబము ప్రస్ఫుటముగా కనుపించుచున్నట్లు నిర్మలమైన బుద్ధియందు ఆత్మ శోభించును. పరమాత్మ అంతటా నిండియున్నను బయట బాహ్య ప్రపంచములో దొరికే వస్తువుకాదు. శరీర యందు మాత్రమే దర్శించనగును. దేహమే దానికి ఉపాధియైయున్నది. ఆత్మ చలనరహితమైనదైనా మనస్సు కంటె వేగమైనది.

కనుక శరీరములో ఉన్న దివ్యశక్తియే ఆత్మ. ఆత్మ పరమాత్మలోని అంశమైయున్నందున రెండును ఒకటియే కాని వేఱుగా లేవు. ఈ కనుపించు శరీరము జడమని, "నేను" అనునది ఈ శరీరము కాదని, ఈ శరీరములోనున్న ఆత్మయే "నేను" అనునదియని , ఆ ఆత్మయే పరమాత్మ స్వరూపమని మనము పై విషయముల వలన తెలుసుకొన్నాము.

ఇప్పుడీ దేహమునకు ఆత్మకు మధ్యనున్న అతి ముఖ్యమైన మనస్సును గుఱించి తెలుసుకొందాము.

7. మనస్సు

మనస్సనగా భావపరంపర. మనస్సు ఒక పదార్థముకాదు. అది కనుపించదు. దీనికి ఆకారములేదు. ఆలోచనలు, సంకల్పములే మనస్సు గుర్తింపుకు ఆధారము. మనస్సు మెఱపు కాంతివలె అత్యంత చంచలమైనది. సంకల్పములే మనస్సు. సంకల్పము కంటె మనస్సు వేఱుకాదు. మనస్సునకు స్వతస్సిద్ధమైన రూపము లేదు. ఏ పదార్థమును తాను ఆవరించునో ఆ పదార్థము యొక్క ఆకారమును పొందును. జలమునకు ఒక ఆకారములేదు. అది ప్రవహించు కాలువ మొదలగువాటిని బట్టి ఆకారము మారునట్లు మనస్సు కూడ ఆ పదార్థపు ఆకారభ్రాంతుల తన యొక్క రూపాన్ని నిరూపిస్తుంది. మనస్సులేక జగత్తు లేదు. వేదాంత పరిభాషలో శరీరమనునది మనస్సులోనున్నది. ఈ శరీరము ప్రపంచములో ఒక భాగము. కాని ప్రపంచమంతయు మనస్సులోని భాగమే. ఆలోచనలే మనస్సు. మనస్సు లేక శరీరము ఉండదు. దూది పింజ కంటె వేగమైనది మనస్సు. సంకల్ప మాత్రమున కొన్ని కోట్ల మైళ్ళ దూరము పరుగెత్తగలదు.

శరీర నిర్మాణములో అంతరింద్రియములైన 1. మనస్సు, 2. బుద్ధి, 3. చిత్తము , 4. అహంకారము, 5. జ్ఞాతలలో మనస్సు ఒకటని, అది ఆకాశతత్త్వము వలన ఏర్పడుచున్నదని యింతకు ముందే తెలుసుకొని యున్నాము.

మనస్సు :- సంకల్ప వికల్పములు కలది. అనేక రకములతో ఉండే విషయాలను గూర్చి ఆలోచించును. ఏ ఒక్క భావము మీద నిలకడ లేకుండా ఉండేదే మనస్సు.

బుద్ధి :- నిశ్చయార్థము కలది. చేయదగిన, చేయకూడని పనులను నిర్ణయించునది.

చిత్తము :- చింతన చేసేది. నిత్యాను సంధానమైనది. బుద్ధి ద్వారా స్థిరమైన భావము పైననే ఏకీకృతమైయున్న దానిని చిత్తమందురు.

అహంకారము :- 'నేను నేను' అనే భావన నాది అనే భావన. కర్తృత్వం వహించే తత్త్వాన్ని అహంకార మంటారు. అహంకరించుటయే అహంకారము. అదియే అహంభావము.

జ్ఞాత :- ఇది ఆత్మకు సంబంధించినది

పై ఐదింటిలో ప్రధానమైనది మనస్సు. జీవుని స్థూల దేహము, సమిష్టి స్థూల దేహము యొక్క అంశమెట్లగుచున్నదో అట్లే జీవుని మనస్సు విరాట్ దేహమను సముద్రములోని వివిధ తరంగములుగా అగుచున్నది.

జడమైన శరీరమును చలనము కలిగించునది 'నేను' అనే ఆత్మయని తెలుసుకొన్నాము కదా! ఈ శరీరములో ఇంద్రియములకు సన్నిహితముగా ఉండి వాటిని పని చేయించేది ఈ మనస్సే. ఈ మనస్సు ఎలా పనిచేయిస్తుందో తెలుసుకొందాము. పంచకర్మేంద్రియములుకాని, పంచజ్ఞానేంద్రియములు కాని స్వశక్తిచేత పనిచేయలేవని తెలుసుకొనియున్నాము. జ్ఞానేంద్రియములు బయటనున్నను వానికి బయటి ప్రపంచము కనుపించదు. ఈ మనస్సే ఈ జ్ఞానేంద్రియముల ద్వారా బయటి ప్రపంచమును చూచుచున్నది. మనస్సును బయట ఎఱుక కలిగించేవి కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక, చర్మము అనే ఈ అయిదు జ్ఞానేంద్రియములు. అనగా మనస్సు యొక్క ప్రకటనపై ఐదు జ్ఞానేంద్రియముల ద్వారా తెలియుచున్నది. ఈ మనస్సే పై ఐదు జ్ఞానేంద్రియముల ద్వారా తెలియనప్పుడు మనస్సు ఈ జ్ఞానేంద్రియములలో నుండి 'కరెంటులా' ప్రవహించటము నిలిచిపోతుంది. అప్పుడు బయట దేనిని గమనించబడదు.

మనస్సు జ్ఞానేంద్రియముల ద్వారా చూస్తూ అదేశిస్తుంటేనే కాళ్ళ ద్వారా నడచుట కాని, చేతుల ద్వారా చేయుట కాని జరుగుచున్నది. మనస్సు అంటె

ఆలోచనలు కదా! మనము నడుస్తున్నాము. నేత్రములు, కాళ్ళు నడచుట చూస్తూనే ఉంటవి. మనస్సు ఇతర విషయముల ఆలోచనలలో లగ్నమయియున్నప్పుడు కండ్లు చూస్తున్నా ఎదురుగా ఉన్న దానిని మనస్సు గమనించ నందున కండ్లు - కాళ్ళు పనిచేయవుకదా! కాళ్ళు ఆగకుండా వెళ్ళుచున్నా కండ్ల ద్వారా మనస్సు గమనించనందున ఎదురుగావచ్చు దానిని కొట్టుకొనుటో, గుంటలలో పడుటో సహజముగా చూచుచున్నాము. ఇందువలన మనస్సు చంచలమై కండ్లు తెఱచియు ఆ కండ్లద్వారా చూడనందున అట్లు జరుగుచున్నది. మన ఎదుటగా మనకు తెలిసిన వ్యక్తి వెళ్ళుచున్నా కండ్లు చూచుచున్నను, మనస్సు కండ్ల ద్వారా ఆ వ్యక్తిని గమనించని కారణమున, ఫలానా వ్యక్తి వెళ్ళుచున్నట్లు గమనించము. ఎవరైనా ఆ వ్యక్తిని గుఱించి అడిగితే "గమనించలేదు" అని చెపుతాము. కనుక గమనించునది కన్ను కాదు. కన్ను ద్వారా చూచు మనస్సుది.

తలలో, పాము పడగ ఆకారముగా మెదడు ఉంటుంది. దేహములోని నరాలన్ని ఈ మెదడు నుండి బయలుదేరి కుచ్చులాగ మెడ భాగము నుంచి వెన్నెముక వైపు దిగుతాయి. మనస్సు మెదడు నుంచి ఈ నరములద్వారా సంకేతము ఇంద్రియములకు ఇస్తుంది. హెూమియో వైద్య సిద్ధాంతములో కూడ పదార్థము కాని పదార్థమైన మనస్సు తలలో గుంటలు, గుంటలుగా ఉన్న చిన్న మెదడు ద్వారా పని చేస్తుందని చెపుతూ, శరీరమునకు వచ్చు రుగ్మతలకు మనస్సే కారణమని, అనుభవించేది మనస్సేనని అందువలన ఆ మనస్సు పైననే మందులు వాడుట గమనించవచ్చును.

నేత్రములు, నాలుక బయట ఉండేవి. పంచతన్మాత్రలతో మనస్సుకు నరముల ద్వారా సమాచారము వెళ్ళుచున్నది. మఱల ఆ నరముల ద్వారా మనస్సు ఇచ్చు సూచనలు కర్మేంద్రియములు, జ్ఞానేంద్రియములు పాటించుట ద్వారా పని చేయు చున్నవి. మనస్సు కొన్ని సార్లు ఇంద్రియములను అదుపులో ఉంచుకుంటుంది. మఱి కొన్ని సార్లు అలా అదుపులో ఉంచుకొనక ఇంద్రియముల వెంటపరుగెత్తు తుంది. అందు వలన మనస్సును చంచల స్వభావము గల కోతితో పోల్చినారు.

తన్మాత్రలైన శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రసగంధముల వశమై ఇంద్రియములకు లోబడినప్పుడు ఆ మనస్సుకు తరువాత ఉన్న బుద్ధి మనస్సుకు మంచి-చెడు చెప్పవలసియున్నది. యుక్తా యుక్త జ్ఞానము కలవాడే మనిషియని చెప్ప బడుచున్నది.

అనగా బుద్ధి ద్వారా ఇది చేయతగినది ఇది చేయతగనిదని నిర్ణయించటమే చేయకూడని పని చేసినప్పుడు "నీకు బుద్ధి లేదా" అంటారు. అంటే బుద్ధి మనస్సుక చెప్పి సరియైన పద్ధతిలో మనస్సు ను నడిపించ వలెను. బుద్ధి ఆత్మకు సన్నిహితముగ ఉండుట వలన ఆత్మ తత్త్వము కూడియున్నది. కాని మనస్సు బుద్ధి చెప్పిన దానిని గమనించక బహిర్ముఖమై ఇంద్రియములకులోనై శరీరమే శాశ్వతమని భావించి దుష్కర్మలు చేయుచు జీవుని కర్మబద్ధుని చేయుచున్నది.

ఈ శరీరమున ఆత్మ - రధికుడు (ప్రాణశక్తి)
దేహము - రథము (అచేతనమైనది)
బుద్ధి - సారథి
మనస్సు - త్రాళ్ళు (కళ్ళెము)
ఇంద్రియములు - గుఱ్ఱము

సారథియైన బుద్ధి చెప్పినట్లు మనస్సు అనెడి త్రాళ్ళతో పట్టుకొని ఇంద్రియములనెడి గుఱ్ఱాలను నడిపిస్తే దేహమనే రథము సరిగా నడుస్తుందని తెలుసుకోవాలి. మనము చేయు పనులన్నిటికి అనగా కష్ట-సుఖములైన పనులన్నిటికి మనస్సే కారణము, కనుక మనస్సును అదుపులో ఉంచవలెను. అందుచే మానవుడు జరా- మరణముల నుండి విముక్తి నొందుటకు మనస్సును ఇంద్రియముల ద్వారా బయటి ప్రపంచము వైపుకు మఱలనీయక అంతర్ముఖము చేసి ఆత్మ యందు నిలుపవలసి యున్నది. మనస్సు బయట సంచరించిన దుఃఖము అంతర్ముఖమైన ఆనందముకలుగును. అంతర్ముఖము చేయవలెనన్న మనస్సును నిగ్రహించవలెను. బయటి ఆలోచనల నుండి మరల్చ వలెను. అమనస్క స్థితిని కలిగించవలెను. మలిన మనస్సుతో నిండిన వాసనలను వదలనిదే మోక్షము కల్గదు. మనస్సు పరుల యందున్న మంచిని చూడక దోషములనే అన్వేషించుచుండును. మంచిని ాచుటకు, మంచిని చేయుటకు మనస్సుకు తర్ఫీదు ఇవ్వవలెను.

"సర్వే రోగాః మలాశ్రయాః" ఆరోగ్యముననే కాదు. యోగ మందు కూడ ది వర్తించును. శరీరము, మనస్సు, బుద్ధి, ఆత్మ వీటికి సంబంధించిన మలములు ాలుగు విధములని గోరఖ్ బాబా చెప్పియున్నారు.

1. శరీరమునకు సంబంధించిన మలము ఇంద్రియ వ్యాపారము చేత ఏర్పడుచున్నది.
2. మనస్సుకు సంబంధించిన మలము దుష్టాలోచనల చేత ఏర్పడుచున్నది.
3. బుద్ధికి సంబంధించిన మలములు భ్రాంతితో కూడి యుండును.

4. ఆత్మకు సంబంధించిన మలములు తనకు తాను అపరిచితుడనని అనుకొనుట వలన ఏర్పడుచుండును.

పై మలములను తొలగించుకొనుట అవసరము

సృష్టి ప్రక్రియ సూక్ష్మమునుండి స్థూలమునకు జరుగును. ఏది ఎక్కువగా ఉంటుందో అది పంచబడుతుంది. బాహ్య ప్రపంచ మంతయు మనస్సుపై ఆధారపడియున్నది. అనగా మనస్సే ఈ బాహ్య ప్రపంచము నంతటిని కల్పించు చున్నది. ఈ బాహ్య ప్రపంచము కంటె మనస్సు సూక్ష్మమైనది. అంటే ప్రపంచము మనస్సులో ఉంటుంది. ఇది మానసాకాశము. మనస్సు జడమైనప్పటికి చైతన్యముగా కనుపిస్తుంది. వాస్తవముగా చైతన్యముకాదు. మనస్సుకంటె పరమాత్మ చైతన్యము ఇంకా సూక్ష్మమైనది. ఇది చిదాకాశము.

భగవద్గీతలో అర్జునుడు శ్రీకృష్ణపరమాత్మను ఇట్లు అడిగినాడు. "మహాత్మా! ఈ మనస్సు బహుచంచలమై సుదృఢమై నిగ్రహించుటకు కష్ట సాధ్యమైయున్నది. ఇద్దాని నిరోధమునకు ఉపాయము చెప్పుమా" అని వేడగా శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ ఇట్లు ప్రత్యుత్తర మిచ్చెను.

అసంశయం మహాబాహో మనోదుర్ని గ్రహం చలమ్
అభ్యాసేన తు కౌన్తేయ వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే ॥

" ఓ అర్జునా! మనస్సు చంచలము, నిగ్రహించుట కష్టము. అయినను అభ్యాసము చేతను, వైరాగ్యము చేతను అయ్యది (మనస్సు) నిగ్రహించబడును' అని చెప్పిరి.

ఉ॥ మాటలుడుగకున్న మంత్రంబు దొరకదు
మంత్రముడుగకున్న మనసు నిలదు
మనసు నిల్పకున్న మఱి ముక్తి లేదురా
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ ॥

"మాటలు నిలువకపోతే మంత్ర జపము సాగదు. మంత్రము ఆగక పోతే మనసు నిలువదు. మనసు నిలువ నంత వఱకు ముక్తిలేదు" అని యోగి వేమన చెప్పియున్నారు.

మనస్సును కట్టుబాటు చేయుటకు మనోనిగ్రహము అనునది స్వయం కృషి వలననే జరుగవలెను కాని ఉపవసించుట వలన, తీర్థ యాత్రలు చేయుట

వలన సాధ్యము కాదు. కనుక మానవుడు పురుష ప్రయత్నము ద్వారా సాధన తప్పక చేయవలెను. మనస్సు చంచలముగను, అస్థిరముగను నున్నదై ఏ విషయముల పైకి పరుగెత్తునో ఆ విషయముల నుండి దానిని మరల్చి దానికి బుద్ధి చెప్పి మఱల ఆత్మ యందుంచవలెను. **"బుద్ధిగ్రాహ్యమతీంద్రియం"** ఇంద్రియములకు మనస్సుకు అందని చైతన్యానందము బుద్ధికి అందును. కనుక బుద్ధిద్వారా మనస్సును అదుపు చేయవలెను.

"లాలయేత్ చిత్త బాలకమ్"

అని వశిష్ఠమునీంద్రులానతిచ్చినట్లు మనస్సును హితవాక్యములచే లాలించి దారికి తీసికొని రావలెను గాని బలాత్కారము చేయరాదు. మనస్సును బలవంతమైన విధినిషేధాలద్వారా ఎన్నటికి లొంగ దీసికొన జాలము. మనస్సును వశము చేసుకోవాలంటె మధురమైన నామ జపము ఒక పద్ధతి. మౌనమును పాటించుట మఱి యొక పద్ధతి. మనో నిగ్రహమునకు యోగ సాధనయే మార్గమని శాస్త్రముచే నిర్దేశించబడినది. పెద్దలందఱిచే చెప్పబడుచున్నది. జ్ఞానోదయమైన తరువాత మనస్సు పనిచేయదు.

మనస్సును గుఱించి తెలుసుకొన్నాము. ఇప్పుడు అసలు మానవ జన్మకు కారణమేమిటి? అందుకు మనస్సు ఎంత వఱకు కారణమో తెలుసుకొందాము.

8. జన్మకు కారణము

శరీరము జడము. అశాశ్వతమైనదని, ఆ శరీరమునకు చలన శక్తి కలిగించు ఆత్మ శాశ్వతమైనదని, "నేను" అనునది శాశ్వతమైన ఆత్మయే కాని, నశ్వరమైన శరీరము కాదని తెలుసు కొనియున్నాము. ఆత్మ సాక్షీ భూతుడని, 'మనస్సు' అనే అంతరింద్రియము తన ఆలోచనలతో, మిగిలిన ఇంద్రియములద్వారా శరీరమును నడుపుచున్నదని గ్రహించియున్నాము. కనుక 'మనస్సు' అత్యంత ప్రధానమైనదని గమనించినాము.

కాని మాయవలన, అహంకారము వలన ఈనశించు శరీరమే 'నేను' అని తలచుచున్నాము. ఆత్మను ఎఱుగలేకున్నాము. ఆత్మ జ్ఞానమును పొందలే కున్నాము. అజ్ఞానము వలన 'మనస్సు' ఇంద్రియములకు స్వాధీనమయి, శరీరమే తానని వాసనల యందు సంచరించుట జరుగుచున్నది. త్రివిధనరకములైన కామము, క్రోధము, లోభముల యందు మనస్సు సంచరించుచు, వానికి మూలమైన

భార్య, పుత్రులు, ధనమే శాశ్వతమని భావించి, మనస్సును బయటకు సంచరింప చేయుట వలన జన్మకు కారణమగుచున్నది. అయితే ఆ మనస్సును లోనికి త్రిప్పి ఆత్మ యందు సంధానము చేసిన జన్మ రాహిత్యమగును.

ఈ మనస్సు యొక్క సంకల్పముతో చేయు కర్మలే జన్మకు కారణమగు చున్నది. కనుక జన్మలు వచ్చుటకు కారణము చేయుకర్మలపై ఆధారపడియున్నది. ఈ కర్మలు మూడు విధములు 1. ఆగామి, 2. సంచితము, 3. ప్రారబ్ధము అనునవి. ఈ జన్మలో చేయు కర్మలు, గతజన్మలలో చేసిన కర్మలు, గతజన్మలో చేసిన కర్మ ఫలము అనుభవించు కర్మలు. ఈ చేయు కర్మలు సత్కర్మలనియు, దుష్కర్మ లనియు రెండు విధములు. ఈ రెండు రకముల కర్మలలో ఏకర్మ ఆచరించినను దానిని అనుభవించుటకు మఱల జన్మ ఎత్తక తప్పదు. ఇంతియే కాక కోరికలతో చేసే కర్మలు, కోరికలు లేకుండా చేసే కర్మలు అని ఇవి రెండు విధములు. కోరికలతో చేసే కర్మ వలన జన్మ ఎత్తక తప్పదు. అయితే నిష్కామకర్మ చేసినట్లయిన జన్మ ఎత్తవలసిన పని లేదు.

గత జన్మలలో మనము చేసిన మంచి చెడు కర్మలను ఈ జన్మలో అనుభవించుచున్నాము. ఆ జన్మలో చేసిన కర్మల వలన ఈ జన్మ ఏర్పడినది. కర్మలిపుడు పూర్తిగా అనుభవించుచు, ఈ జన్మలో నిష్కామ కర్మలచరించుట వలన జన్మరాహిత్యము సిద్ధించుటకు అవకాశము కలుగును. మన జీవితకాలము అంటే గత జన్మలో మనము చేసిన కర్మల ననుభవించవలసిన కాలమన్న మాట. కర్మ అంటే ఏ జీవియైన తాను చేసుకొన్నది అని అర్థము. నరులు కాని, సురలు కాని, పశుపక్షులు కాని, క్రిమి కీటకములు కాని కర్మానుసారము చేసిన పనులను బట్టి కష్ట-సుఖములననుభవించ వలసినదే.

"అవశ్యమనుభోక్తవ్యం కృతం కర్మ శుభాశుభమ్"

" ఎవరు చేసిన కర్మ వారనుభవించక ఏరికైనను తప్పదన్నా" అనే తత్వము అందఱికి తెలిసినదే. కర్మ వలననే దేహమేర్పడుచున్నది. మఱల కర్మ కోసమే దేహమంత మగుచున్నది. దేహము తనంతట తాను విడువదు. జీవుడు కర్మలనను భవించుటకు మఱల జన్మయెత్తుటకు గాను ఆత్మ శరీరము నుండి తొలగేనేని దేహము విడచును. శరీరమనే యిల్లు కూలిపోవుట నిశ్చయము. మరణమందు జాతి, మత, కుల, వర్గ, వర్ణ భేదము లేదు. ఎవరి సమయము వచ్చినప్పుడు వారు

మృత్యువును పొందవలసినదే. ఈ మృత్యువు అనేక రూపముల సంభవించును. పుట్టుకకు పూర్వము జీవికి ఈ దేహముతో పనిలేదు. మరణించిన తరువాత కూడ దేహముతో పనిలేదు. ఈ మధ్య కాలములో ఉండునదియే దేహము. ఈ మానవ శరీరము సుఖదుఃఖ భోగాయతన నిలయము.

కనుక ప్రారబ్ధ కర్మను అనుభవించటానికి శరీరము కావాలి. జడమైన ఆ శరీరము, పని చేయటానికి జీవశక్తి కావాలి. అనగా ప్రాణము కావాలి. చలనశక్తి అయిన 'నేను' అనే ఆత్మ కావాలి. మఱల పనులు చేయుటానికి అంతరింద్రియమైన మనస్సు గత జన్మ కర్మలననుభవించుట ప్రారంభిస్తాడు. కనుక ప్రతి జీవికి శరీరము, మనస్సు, ప్రాణము అనేవి మూడు ఉండాలి. మానవుడు తనకు దుఃఖము కలుగకూడదనుకుంటాడు. కాని దుఃఖహేతువైన కర్మలే నవ్వుచు చేస్తుంటాడు. ఈ కర్మలను అనుభవించవలసి వచ్చినప్పుడు ఏడుస్తూ అనుభవిస్తుంటాడు.

"హసతా క్రియతే కర్మ రు దతా పరిభుజ్యతే"

కనుక ఎవరికి వారు తెలుసుకొని శాస్త్రము ఏమి చెప్పిందో అది చేయాలి. సద్గురువును ఆశ్రయించి వారు చెప్పినట్లు నడచుకోవాలి. మనస్సుతో, క్రియతో, వాక్కుతో (మనసా, వాచా, కర్మణా) సత్పురుషులు సత్కర్మలు చేస్తారు. మనస్సులో తలచేది ఒకటి చెప్పేది ఇంకొకటి, చేసేది మఱియొకటి. అయితే అతడు సత్పురుషుడు కాడు. ఈ కర్మలను గుఱించి యింకను కొంచెము ఆలోచిద్దాము.

ఈ రోజు మనము మంచి స్థితిలో ఉన్నాము అంటే గత జన్మలో మనము చేసిన మంచి పనులే కారణము. ఇప్పుడు కష్టములననుభవించుచున్నాము అంటే గత జన్మలో మనము చేసిన చెడు పనులే, అంటే పాపములే కారణమని గ్రహించ వలసియున్నది. కనుక మనము ఇప్పుడనుభవించు మంచి-చెడులకు భగవంతుడు కారణమని తలచరాదు. గత జన్మలో మనచేతలే (చేసుకున్నదే) మనము ఇప్పుడు అనుభవించుచున్న మంచి-చెడులని నిస్సందేహముగా తెలియవలెను.

మఱల ఇప్పుడు మనము చేయు కర్మలే మఱు జన్మకు పాపపుణ్యములుగా అనుభవించుటకు నిల్వ చేసుకొనుచున్నాము. ఇప్పుడు మనము అనుభవించుటకు ధనమును బ్యాంకులో నిల్వ యుంచుకొని అవసరము వచ్చినప్పుడు ఆ రొక్కమును తెచ్చుకొని అనుభవిస్తాము. ఆ బ్యాంకు ఎకౌంటులో మనము లోగడ వేసిన డబ్బు

నిల్వ యుంటే ఆ బ్యాంకు క్యాషియర్ డబ్బు ఇస్తాడు. నిల్వ లేకపోతే డబ్బు ఇవ్వడు. అతడు నిమిత్తమాత్రుడే. మనము ఇప్పుడు బ్యాంకులో ధనము దాచుకొన్నట్లు మనము ఇప్పుడు చేయు పాప-పుణ్యములను మఱు జన్మలో అనుభవించుటకు నిల్వ చేసుకొనుచున్నాము. మనము దేహము చాలించునప్పుడు సూక్ష్మ, కారణ శరీరములతో మనము సంపాదించిన ధనముగాని, వస్తువాహనములుగాని, భార్యాపుత్రాదులుగాని మన వెంటరారు. పైన తెలిపినట్లు మనమాచరించిన పాప-పుణ్యములు మాత్రమే మనవెంట తరువాత జన్మకు వచ్చుచున్నవి. పరమాత్మ నిమిత్త మాత్రుడుగానే ఉంటాడు. మన వెంట తీసికొని వెళ్ళుచున్న పాప పుణ్యముల నిల్వలను (BalanceSheet) బట్టి మఱు జన్మలో జన్మించి వాటిని అనుభవించుటకు అందుకు తగు జాతకములో అనగా గ్రహసంపత్తిలో మనము జన్మించునట్లు ఏర్పాటు జరుగును.

"యథా బీజం తథా2 ంకురమ్"

విత్తనమును బట్టి మొక్క మొలచును. మఱ్ఱి విత్తనము నాటి మామిడి మొక్క మొలవమంటే ఎలా? మనము చేసిన పాప-పుణ్య కర్మలే మన పుట్టుకకు బీజ మగుచున్నవి. వానిని బట్టే జన్మ లేర్పడుచున్నవి. గ్రహములు పుణ్యాన్ని గాని, పాపాన్నిగాని, కష్ట-సుఖాలనుగాని, వాటి అంతట అవి నిర్ణయించి యీయవు. మనము గత జన్మలలో చేసిన పాపపుణ్య ఫలాలను ఇస్తవి. ఇప్పుడు బ్యాంకునుండి డబ్బు తీసికొనుటకు బ్యాంకు క్లర్కు ద్వారా మనము దాచుకున్న ధనము ఎట్లు తీసికొంటున్నామో అట్లే మనము గత జన్మ నుండి నిల్వ చేసుకున్న పుణ్యపాపముల ఫలితాన్ని ఆయా గ్రహముల ద్వారా మనకందుతాయి. ఈ గ్రహముల పని బ్యాంకులో మనము దాచుకున్న డబ్బును గుమస్తా యిచ్చునట్లు గత జన్మలో మనము చేసి, నిల్వ ఉంచుకున్న పాపపుణ్యముల ఫలితాన్ని గ్రహములు మనకు కలిగిస్తవి.

తుపాను సంభవించునప్పుడు ప్రతి ఓడ రేవు వద్ద యంత్రములు (రాడార్లు) నెలకొలిపి వాటి నుండి తెలుసుకొన్న విషయములు అనగా తుపాను వచ్చు సంకేతములను (Indication) ఎగుర వేస్తారు. ఈ సూచనలు తుపాను కాదు. ఆ వచ్చు తుపాను యొక్క వేగము-ప్రమాదములను మాత్రము సూచించు గుర్తు. అట్లే ఈ గ్రహముల స్థానము మనకు జరగబోవు మంచి-చెడుల సంకేతములను తెలియ జేయుటయే యని, వాటి అంతట అవి ఆ మంచి చెడ్డలు యివ్వవని తెలియబడుచున్నది."ఇవి గ్రహముల పీడలని" భావించి వాటిని తొలగించుకొనుటకు మనము చేయు శాంతులన్ని మన మనస్తృప్తి కొఱకేనని పెద్దలు చెప్పుట కలదు.

కనుక మనము తలచు ఈ గ్రహ పీడలకు కూడా కారణము మనచేతలే నని గ్రహించవలెను. మనము చేసే దాని ఫలితాన్ని మనము అనుభవిస్తుంటే భగవంతుడు చేశాడని భగవంతుని మీద నింద వేయరాదు. తొలి జన్మలో చేసిన కర్మల వలన వచ్చే మంచిచెడులను హరి హరాదులు కూడ తీర్చ లేరంటారు. ఆ కర్మలను పూర్తిగా అనుభవించి, యిప్పుడు నిష్కామ కర్మలను చేస్తేనే మఱు జన్మ లేకుండుటకు అర్హులయ్యేది.

మనకు దేహమును కలుగజేసి, ఈ లోకములో సుఖ దుఃఖ రూప ఫలమును అందించి, ఆ ఫలమును అనుభవించగనే నశించి పోవునది ఏదియో అది ప్రారబ్ధ కర్మ యనబడుచున్నది కదా! ఈ ప్రారబ్ధమే బ్రహ్మదేవుడు వ్రాసెడి నొసటి వ్రాత. వేఱుగా బ్రహ్మదేవుడు కూడ ఏమి వ్రాయడు. దీనిని అనగా ప్రారబ్ధ కర్మ వలన వ్రాయబడిన ఈ నొసటి వ్రాత తప్పించుకొనుటకు ఎవరికి సాధ్యము కాదు. ఈ ప్రారబ్ధముననుభవించుటకే దేహము ఏర్పడుచున్నది. ఇది తుడిచినా పోని లలాట లిఖితము. ఇది ప్రారబ్ధాధీనమైన దేహము. ప్రారబ్ధానుభవము అనివార్యము.

ఈ జన్మ ప్రారంభమునకు, అంతకు ముందు జన్మలలో అతను చేసిన పాప-పుణ్యముల, అన్ని రకముల కర్మలు అతని ఖాతాలో జమ అవుతవి. ఇది సంచితకర్మ. అందులో నుంచి కొంత కర్మ ఫలాన్ని అనుభవించుటకు అతను వెంటతీసికొని వస్తాడు. అందుకు తగిన విధముగా జన్మ యెత్తుతాడు. ఇప్పుడు ఆ అనుభవించే కర్మ ప్రారబ్ధ మన్నమాట. అయితే యింకా సంచితము మిగిలి ఉంటుందని చెపుతారు. ఈ జన్మలో ఈ ప్రారబ్ధాన్ని అనుభవిస్తూ మఱల ఇప్పుడు కొన్ని కర్మలు చేస్తాము. ఈ కర్మలు ఆగామి అంటాము. ఈ జన్మలో ప్రారబ్ధకర్మలను అనుభవించగా మఱల మఱుజన్మకు సంచితముగా మిగిలిన కర్మలు, ఆగామి కర్మలు కలసి తరువాత జన్మలో అనుభవించవలసియున్నది. అయితే ఆగామి కర్మలు చేయక, నిష్కామ కర్మలాచరించిన ఆ మిగిలిన సంచిత కర్మలు కూడ అనుభవిస్తూ కర్మలన్ని క్షయముకాగా, జన్మాంతర వాసనలు నశించి మోక్షమునకు అర్హుడు కాగలడు.

కనుక మన జన్మలకు మనము చేయు కర్మలే కారణమని తెలియుచున్నది. ఈ కర్మలు ఆచరించుటకు అంతరింద్రియమైన మనస్సే కారణమగుచున్నది కదా! వీటిని దాటుటకు వైరాగ్యము చాలా అవసరము. విచారణ తప్పక చేయవలసి యున్నది. ఈ వైరాగ్యము - విచారణల గుఱించి ఇప్పుడు తెలుసుకొందాము.

9. వైరాగ్యము.

వైరాగ్యమనగా లౌకిక ప్రపంచ విషయముల మీద విరక్తి కలుగుట. ఈ వైరాగ్యమును పొందుటకు వివేకము కావాలి. ఈ రెంటికి అవినాభావ సంబంధమున్నది. సంసారము అనిత్యమని, ఎప్పటికైనా శరీరములు నశించునవే యని, ఈషణత్రయములైన దారేషణ, పుత్రేషణ, ధనేషణ అనగా భార్యాపుత్రుల యందును, ధనమునందును మమకారము విడువలెనని తెలుసుకొనవలెను. అంటే సంసారమును వదలిపెట్టవలసిన పని లేదు. అరణ్యములకు వెళ్ళవలసిన అవసరము లేదు. సంసారము నందే యుండి నిస్సంగముగా ధర్మబద్ధముగా కర్మ సన్యాసము ద్వారా నడువవలెను. కర్మసన్యాసమంటే కర్మలు చేయకుండుట కాదు. కర్మలు చేస్తూనే ఆ కర్మఫలితమును ఆశించకుండుట. అంటే నిష్కామముగా కర్మలాచరించుట. ఎవరు రాగ ద్వేషములకు వశుడుకాడో వాడు నిత్య సన్యాసియే. ఈ వైరాగ్యము వలన మనలోని దుర్గుణములు ఒక్కొక్కటే నశించును.

వైరాగ్య మొక్కటి మాత్రము అభయ ప్రదమై సుఖదాయకమైయున్నది. "మలిన వాసనల వలన జన్మజన్మల పరంపర తప్పదు". వైరాగ్య సాధన ద్వారా జీవుడు అట్టి విషయవాసనలను నిర్మూలించుకొని పరమశాంతిని ఈ జన్మలోనే బడయవలెను". అని శ్రీ విద్యా ప్రకాశానందస్వామి వారు చెప్పియున్నారు.

శ్లో॥ త్రివిధం నరకస్యేదం ద్వారం నాశన మాత్మనః
కామక్రోధస్తథా లోభస్తస్మాదేతత్త్రయం త్యజేత్॥ అని

గీతయందు కామము, క్రోధము, లోభము ఈ మూడు మానవునికి నరక ద్వారములని, మానవుని నాశనము చేయునని,ఇవి అసుర సంపదయని, వాటిని విడువవలెనని చెప్పబడినది. "శబ్దాది విషయములు (లౌకిక విషయములు) చింతించుట చేత వానిపై ఆసక్తి వలన కోరిక (కామము) కలుగుచున్నది.అ కోరికలు తీరనందున క్రోధము పుట్టుచున్నది. ఈ క్రోధము వలన అవివేకము అనగా తన పరిస్థితి తనకే తెలియని స్థితి కలుగుచున్నది. ఈ అవివేకము వలన స్మృతి విభ్రమము (అనగామఱపు) కలుగుచున్నది.ఈ మఱపు వలన బుద్ధి నాశనమగు చున్నది. ఈ బుద్ధి నాశనము చేత మానవుడు పూర్తిగా చెడి పోవుచున్నాడు". అని కృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీతలో చెప్పియున్నాడు.

అందువలన మానవుడు ఈ క్రింది అరిషడ్వర్గములను జయించవలెను.
1. కామము 2. క్రోధము 3. లోభము 4. మోహము 5. మదము 6. మాత్సర్యము అనునవి ఆఱును అరిషడ్వర్గములు.

1. **కామము**:- కోరిక. కావాలనేది. ప్రాప్త వస్తువులననుభవించవలెననిడి యిచ్ఛ. విషయ సంకల్పముల వలన కామము పుట్టును.

2. **క్రోధము**:- తాను సంపాదించిన వాటికి, తనవనుకొను వాటికి విఘ్నము కలిగించిన వారి యందు ఉద్రేకము కలిగెడి చిత్తవృత్తి క్రోధము. ఇదియే ద్వేషముగా పరిణమించును.

3. **లోభము**:- ఆర్జించిన పదార్ధములను ఖర్చు చేయకూడదనియెడి చిత్తవృత్తి లోభము.

4. **మోహము**:- ఐశ్వర్య మదముచేత శుభాశుభములు, కృతాకృతములనెఱుంగ లెని చిత్తవృత్తిని మోహమని యందురు. ఇది అజ్ఞానము వలన పుట్టును.

5. **మదము**:- కుల, గుణ, ధన, విద్యల వలన మదము కలుగును. గర్వము, అహంకారము అనునవి మదమునకు హేతువులు.

6. **మాత్సర్యము**:- ఒకడు తనకంటేనధికుడైయుండెనేని వానిని సహింప లేని రజో, తమోగుణాత్మకమైన చిత్తవృత్తికి మాత్సర్యమని పేరు. ఇతరుల మేలు చూచి యోర్వలేని తనము. ఉన్నతమగు వారిని చూచి అసూయతో సహించలేక పోవుట.

ఈ ఆఱును అంతశ్శత్రువులు. ఈ అంతశ్శత్రువులను జయించలేనివాడు పతనమగును.

ఉ॥ లోకములన్నియున్ గడియ । లోన జయించినవాడవింద్రియా
నీకముఁ జిత్తమున్ గెలువ । నేఱవు నిన్ను నిబద్ధుఁజేయునీ
భీకర శత్రులార్వురఁబ్ర । భిన్నులజేసినఁబ్రాణికోటిలో
నీకు విరోధిలేఁడొకఁడు । నేర్పున జూడుము దానవేశ్వరా॥

అని ప్రహ్లాదుడు తండ్రియైన హిరణ్య కశిపునకు అంతశ్శత్రువులైన అరిషడ్వర్గములను జయించమని హితవు చెప్పాడు.

కామము రజోగుణము వలన పుట్టును. కామము ఎంత అనుభవించినను తృప్తి పొందనిదియై, మహాపాపములకు కారణభూతమైయున్నందున దీని వలన

క్రోధము కలుగుచున్నది. ఈ కామము ఇంద్రియములను, మనస్సును, బుద్ధిని ఆశ్రయించియున్నది. ఇంద్రియానుభవము వలన కామము నశించదు. అగ్నిలో ఆజ్యము పోసిన మంటల వలె పెరుగునే కాని తరుగదు. కనుక ఇంద్రియములను నిగ్రహించిన కాని కామము నశించదు. ఈ ఇంద్రియములను నిగ్రహించవలెనంటే వాటికంటె గొప్పదైన మనస్సును నిగ్రహించ వలెను. మనస్సు కంటె బుద్ధి గొప్పది. దాని కంటె గొప్పది ఆత్మ. కనుక ఆత్మను ఆశ్రయించిన బుద్ధిచే మనస్సును, మనస్సుచే ఇంద్రియములను అరికట్టినప్పుడే కామమను శత్రువు నశించును. ఇందుకు సాధన అవసరము. సాధన గుఱించి 'ధ్యానము' అను విషయములో తెలుసుకొందాము. ఇప్పుడు విచారణ గుఱించి తెలుసుకొందాము.

10. విచారణ.

" నేనెవడను? ఈ సంసారమనే దోషము నాకేల వచ్చినది?'' అని శాస్త్ర పద్ధతిలో పరామర్శిండమే విచారణ మంటారు పెద్దలు.

మానవుడు ఈ శరీరమే తానని భావించి, 'నేను' అనునది ఈ శరీరమేనని తలంచి అహంకారము పొందుచున్నాడు. ఆట పాటలతో, చదువు సంధ్యలతో బాల్యమంతయు గడచి పోవుచున్నది. అన్ని తాను చేయగలననే అహంకారముతో, కోరికలతో, ధన సంపాదనయందు, భార్యా పుత్రాదులయందు మోహముతో యౌవనకాలమున జీవించుచున్నాడు. **"విభవోనైవశాశ్వతః"** ఈ సంపద అశాశ్వత మని తెలియలేక భగవచ్చింతనకు దూరమై అరిషడ్వర్గముల జయించలేక ఇంద్రియములకు బానిస అగుచున్నాడు. "దేహమే నేను'' అను అహంకారము వలన, మనస్సు కోతిలా ప్రవర్తించుట వలన, యౌవనము గడచిపోగా సంపాదించు శక్తి తగ్గగా అప్పటి వఱకు తనచే పోషింపబడిన భార్యా పుత్రాదుల దయా-దాక్షిణ్య ములపై ఆధారపడవలసి వచ్చు చున్నది. వృద్ధాప్యములో వారికి ఆదరణ కరువగుట వలన దుఃఖించుట జరుగుచున్నది.

"ఋణానుబంధ రూపేణ పశుపత్నీ సుతాలయాః"

అని చెప్పినట్లు పశు పత్నీ సుతాలయాదులు ఋణానుబంధము వలన ఏర్పడుచున్నవి. కర్మబంధము తీరిన తరువాత ఎవరికి వారే అని గుర్తించలేక పోవుచున్నారు. వారెవ్వరు తన వారు కాకపోవుచున్నారు. వారికి తనకు ఇప్పుడో ఎప్పుడో సంబంధము తెగిపోయేదే. ఎవరును శాశ్వతముగానుండు వారు కాదని,

భగవంతుడొక్కడే శాశ్వతుడని తలచక చింతలలో పడుచున్నాడు. ఈ చింతలతో అతను కృంగి పోవుచున్నాడు.

చితా చింతా ద్వయోర్మధ్యే చింతా నామ గరీయసీ।
చితా దహతి నిర్జీవం చింతా దహతి జీవనమ్॥

చితి ప్రాణంలేని శవాన్ని మాత్రమే దహిస్తుంది. చింత ప్రాణమున్న శరీరాన్నే దహిస్తుంది. ప్రాణమున్న శరీరాన్నే దహించే చింతలకు దూరముగ ఉండలేక పోవుచున్నాడు. ఇది ప్రతి గృహమునందు జరుగు సంఘటనయే. అందుకే వృద్ధాశ్రమముల ఏర్పాటుకు ఎందరో కృషి చేయుచున్నారు. గృహములలో కరువగు ప్రేమానురాగములను ఈ వృద్ధాశ్రమములలో అందించుటకు ప్రయత్నములు చేయబడుచున్నవి. వృద్ధాప్యములో కండ్లచూపు తగ్గుట, చెవులు వినబడక పోవుట, దంతములూడి ఆహారము భుజించలేక పోవుట, రోగముల బారినపడి కర చరణముల పట్టుతప్పి పనిచేసుకొనుటకు, నడచుటకు నిస్సహాయతతో విలపించుట జరుగుచున్నది. అయినను మమకారము వీడలేక తను సంపాదించిన ధనమునందే మనస్సు లగ్నము చేయుచు, భార్యాపుత్రులయందు వ్యామోహమును పెంచుకొనుచున్నాడు. చావు తప్పదని తెలిసికూడ భగవంతుని చింతించవలెననే ఆలోచన చేయడు. ఇచ్చట మమకారమే బంధహేతువైనది. అంత్యకాలము సమీపించినప్పుడు తనను చూచువారు లేకపోగా, తాను సంపాదించిన ధనము కొఱకు భార్యా-పుత్రులు పోట్లాడుకొనుచు, తనను నిందించుట వలన ఇంకను వ్యధ చెందుచున్నాడు. అంత్యకాలమున ఏ స్మరణతో మరణించునో ఆ స్మరణము (తలచుట)ననుసరించి మఱుజన్మ పొందుచున్నాడని శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి కదా!

పూర్వము భరతుడను రాజు రాజ్యమును పుత్రులకు ఇచ్చి, సన్యసించి అరణ్యమున తపోనిష్ఠుడై యుండగా ఒక లేడి పిల్లయందు మమకారము పొందెను. ఆ మమకారము వలన దానినే తలచుచు మరణము నొందెను. అంత్యకాలమున ఆ లేడి పిల్లను తలచుచు ప్రాణములు విడచినందున తాను లేడిగా జన్మించెను. కనుక మమకారము బంధహేతువైనదని ఈ విచారణవలన తెలిసికొనవలసి యున్నది. పురుషుడైనను, స్త్రీ యైనను, వృద్ధులైన వారిని చూచువారులేక, దుఃఖముతో మరణించుట ప్రస్తుతము సర్వే సర్వత్రా గమనించబడుచున్నది.

"పునరపి మరణం పునరపి జననమ్"

మనుష్యుడు అరిషడ్వర్గములను జయించలేక కర్మలు చేస్తూనే ఉంటాడు. మరణించి మరల జన్మించి కర్మలు చేస్తూనే ఉంటాడు. ఈ విధముగా జన్మ పరంపరలు వస్తాయి. శాస్త్ర ప్రమాణముగాను, వేదాంత పరముగాను, వైరాగ్యమును గూర్చి అనేక విధములుగా చెప్పబడుచున్నను, ఈ కలియుగమున ఇప్పటి పరిస్థితులను కూడ దృష్టి యందుంచుకొని వైరాగ్యమును పెంపొందించుకొనుట ప్రతి మానవుని కర్తవ్యమై యున్నది.

అప్పటి వఱకు శరీరమే తాననే అహంకారముతో జీవించి ఆ శరీరము నుండి ఆత్మ తొలగగనే (జ్యోతి, గాలి) ఆ శరీరము చలనము లేనిదై అచేతనమై యుండుట "మరణ"మని చెప్పబడుచున్నది. అట్లు మరణము పొందిన ఆ పాంచ భౌతిక శరీరమును ఇంటిలో కూడ ఉంచక బైట పరుండ బెట్టుదురు. ఆ శవమును ఎక్కువ సేపు అచట కూడ ఉంచుటకు ఇష్ట పడరు. ఎంతో మమకారముతోను, మంచి-మంచి ఆహారములతోను పెంచిన, అత్తరు మొదలగు పరిమళ ద్రవ్యములను పూసి, పట్టు వస్త్రములతో మెత్తని పరుపులపై సుఖించిన (అదే సుఖ మని భావించి) ఆ శరీరము, అందుడి నిత్య సత్యమైన ఆత్మ తొలగగనే కటిక నేలపై పరుండబెట్టుట జరుగుచున్నది. ఆ శరీరము కొన్ని గంటలలో దుర్గంధభూయిష్ఠమై చూచువారికి భీతి గొల్పును. ఇట్టి శరీరమే శాశ్వతమని భావించి సంసార చక్రమున "దీప శిఖ చుట్టు తిరిగి నశించు శలభము"వలె మానవుడు నశించుచున్నాడు. వధ్య శిల వద్ద నున్న పశువు తనకు మృత్యువు సమీపించినదని చెప్పినను, గ్రహించలేని పశువులా మానవుడు మృత్యువు నిత్యసత్యమని, జీవితము క్షణభంగురమని గ్రహించలేకున్నాడు.

మ॥ చెలియే మృత్యువు చుట్టమే యముడు సం । సేవార్థులే కింకరుల్
శిలలంజేసెనె బ్రహ్మదన్ను ధృఢమే । జీవించునో చెల్లరే ।
చలితంబేటి యెఱుంగరీ కపట సంసారంబు నిక్కంబుగా
దలచున్ మూఢుడు సత్యాదాన కరుణా । ధర్మాదినిర్ముక్తుడై

కనుక జీవుడు తన పాంచ భౌతిక దేహమును వదలిన తరువాత ధనాదులు ఈ భూమిపైననే ఉండగలవు. పశువులు పశుశాలలోనే ఉండును. భార్య గృహద్వారము వఱకు, పుత్రాదులు, బంధువులు, స్నేహితులు ఆదిగా గల వారందరు శ్మశానము వఱకు మాత్రమే వెంబడింతురు. "నేను" అను భావించు శరీరము చితిలో పడు వఱకు మాత్రమే ఉండును. కాని పరలోక మార్గమున జీవునితో వెంట

వచ్చునది తనయొక్క ధర్మాచరణము మాత్రమేనని శాస్త్రము చెప్పుచున్నది పుట్టుకనందు శరీరముపై ఎట్టి ఆచ్ఛాదనము లేక జన్మించినట్లే అంత్యమందును ఆ శరీరముపై ఎట్టి ఆచ్ఛాదనముండదు. కోట్లాది ధనము సంపాదించిన ఆ చేతులు రిక్తహస్తములతో కాటికి చేరి బండెడు కట్టెలచే ఆ దేహము దహించబడుటయో, భూమి యందు ఖననము చేయబడుటయో జరుగుచున్నది. సూక్ష్మ, కారణ శరీరములు తాను ఆ జన్మలోచేసిన పాప-పుణ్యములను మాత్రము మఱు జన్మలో అనుభవించుటకు వెంబడి తీసుకొని వెళ్ళును. శరీరములో ఏ భాగములోనైనా కొంచెము వేడి తగులగనే విలవిలలాడు శరీరము (వాస్తవముగా విలవిలలాడునది శరీరము కాదు. అది మనసు ద్వారాప్రకటిత మగును) చితాగ్నిలో దహించబడు చున్నను ఎట్టి బాధను వ్యక్తము చేయలేదు కదా! కనుక నిత్యమైన 'నేను' అనునది ఆత్మయే కాని శరీరము కాదు అనుట యథార్థమని గమనించవలెను. శరీరము జడమైనదని దృఢ పఱచుకొనవలెను.

పంచభూతములచే పుట్టి-పెరిగి-గిట్టిన ఆ శరీరము ఆత్మ తొలగిన వెంటనే జడమై - దుర్గంధ పూరితమై నశించి మఱల ఆ పంచభూతములలోనే కలియుచున్నది. శరీరములోని వాయువు బయట వాయువులోను శరీరము లోని జలము ఆవిరియై మేఘములలోను, అగ్నిచే దహింపబడిన శరీరములోని ద్రవ్యము భూమిలోను, మరణించిన జీవుని మనస్సు ఆకాశములోను, అతని గత స్మృతులు గడచిన కాలములోను లీనమైనట్లే అతని లోని జీవుడు పోయి పరమాత్మ యందు తాత్కాలికముగా చేరుచున్నాడు. ఆ శరీరము అగ్ని సంస్కారము ద్వారా పరిశుద్ధమై, పంచభూతములు యథాస్థానములకు చేరుచున్నవి.

అట్లు దహనము చేయుట వలన శరీరమును వదలిన జీవుడు ఆకాశముచేరి, తద్వారా నక్షత్రములు చేరి, ఆ నక్షత్రములలో ప్రవేశించిన చంద్రుని ద్వారా ప్రయాణము చేసి, అమావాస్యనాడు సూర్యచంద్రులు కలసినపుడు సూర్యుని యందు చేరి, ఆ సూర్యుని కిరణముల ద్వారా విద్యుత్తును చేరి, ప్రాణశక్తి రూపమున వర్షముతో క్రిందకు దిగి, సస్యములలోని ప్రాణ చైతన్యమును పొంది దానిని భక్షించు పశువుల శరీరము చేరి దాని పాలను త్రాగిన లేక ఆ పైరు ద్వారా ఫలించిన అన్నము తిన్న తల్లిదండ్రుల రక్తములో జీవుడు తల్లి గర్భమున జేరి తిరిగి జన్మించుచున్నాడు. ఇట్లు జన్మించుటకు కారణము గత జన్మలో మనస్సును ఆత్మయందు లయింప

చేయక, పాప-పుణ్యకర్మలను చేయుటయే కారణమగుచున్నది. నిష్కామ కర్మల నాచరించుచు మనస్సును నిగ్రహించి ఆత్మ సంధానమైన ఇట్టి జన్మలుండవు.

"మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధ మోక్షయోః"

మన మనస్సే బంధమునకు కాని, మోక్షమునకు కాని కారణమై యున్నది.

శ్మశానమున దహింపబడుచున్న ఆ దేహమును చూచువారు " మనమును ఒకప్పుడు ఇట్లే దహింపబడుదుమను విరక్తి పొందియు'' ఆ శ్మశానము దాటి వచ్చిన తరువాత మఱల మాయ యందు చిక్కి ఆ శ్మశాన వైరాగ్యమును మఱచు వారగు చున్నారు.

యక్ష ప్రశ్నల యందు యక్షుడు ధర్మరాజును చివరగా ఈ ప్రశ్నను అడిగినాడు."ఈ విశ్వమంతటిలో పరమాశ్చర్యకరమైన విషయమేమిటి?'' ఆ ప్రశ్న కు ధర్మరాజు

అహన్యహని భూతాని గచ్ఛన్తి హ యమాలయం।
శేషాః స్థిరత్వ మిచ్ఛంతి కి మాశ్చర్య మతఃపరం॥

నిత్యము జీవరాశి మరణిస్తూ ఉంది. అందఱు ప్రతిదినము మరణించుట చూస్తూనే యున్నారు. కాని జీవించేవారు మాత్రము "తాము మాత్రము మరణించమని అనుకుంటారు'' ఇంతకంటె ఆశ్చర్యకరమైన విషయము ఈ విశ్వములో వేఱొకటి లేదు అని యక్షునకు సమాధానమిచ్చినాడు.

కాని నిరంతరము చావు మన వెన్నంటియే యున్నదను వాస్తవమును దృష్టి యందుంచుకొని వైరాగ్యమును వృద్ధి పఱచుకొన వలసియున్నది. కనుకనే అశాశ్వతమైన ఈ శరీరమును గుఱించి దుఃఖింప పనిలేదని శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ చెప్పియున్నారు.

దేహము పతనము కాగానే జీవాత్మ ఈ శరీరాన్ని వదలిపెట్టి మఱొక శరీరాన్ని చూచుకుంటుంది. వారి వారి కర్మానుసారము కొన్ని జీవాత్మలు మానవ శరీరము కోసము గర్భములో ప్రవేశిస్తాయి. మఱికొన్ని జీవాత్మలు చెట్లు-చేమలు ఇతర జీవరాసుల నాశ్రయిస్తాయి. "చిరిగి పోయిన పాత వస్త్రాన్ని విడచి మనిషి రకరకాల వస్త్రాలు ఎలా ధరిస్తాడో ఆలాగుననే ఆత్మ కూడ శిధిల మగుచున్న దేహమును వదలి క్రొత్త శరీరమును ధరిస్తుంది'' అని భగవద్గీతలో చెప్పబడినది. మనము ప్రయాణములో చాలా మందితో కలసి ప్రయాణము చేస్తాము. కాని

వాళ్ళందఱు వాళ్ళవాళ్ళ గమ్యస్థానాలు రాగానే దిగిపోతారు. మనము మాత్రము మన గమ్యము వచ్చేవఱకు మిగిలి పోతాము. ఇదే విధముగా నదిలో ప్రవాహ వేగానికి కొట్టుకొస్తున్న కట్టెలు ఒకచోట కలసి కొంత దూరము ప్రయాణము చేసి తరువాత విడి పోతాయి. ఈ జీవుని ప్రయాణము కూడ అంతే. సంసారములో భార్యాపుత్రులు కూడ ఇలాగే తారసిల్లి ప్రయాణికుల వలె కొంతకాలము తరువాత విడిచిపోతారు. ఆ యోగముకాని వియోగముకాని సహజము. ప్రొద్దుకుంకు సమయమునకు నానాదిక్కుల నుండి పక్షులు ఒక మహావృక్షమును చేరుతవి. తెల్లవారగనే ఆ పక్షులన్నియు వాటి దారిన అవి వెళ్ళి పోవునట్లు మానవులు ఈ సంసార మహావృక్షము నాశ్రయించి పిదప ఎవరి దారిన వారు పోవుచున్నారు.

అట్లని సంసారమును త్యజించరాదు. ధనమును సంపాదించవలసినదే. సంసార జీవితమును గడప వలసినదే. వాటిని విడచి వైరాగ్యమని తలచరాదు. వాటి సంగమమున ఉండియే తామరాకుపై నీటి బొట్టు వలె నిస్సంగముతో ఉండవలెను. జనకమహారాజు గృహస్థాశ్రమముననే తరించినారు. ధర్మార్థకామ మోక్షములను గుర్తు నందుంచుకొని, ధర్మబద్ధమైన అర్థమును (సంపాదన, వ్యవహారము), ధర్మబద్ధమైన కామమును (కోరిక) మాత్రమే ఆచరించవలెను. "కర్తవ్యో ధర్మ సంగ్రహః" అనియార్యోక్తి. "ధర్మో రక్షతి రక్షితః" ధర్మమును ఎవరైతే రక్షిస్తారో అంటే ఆచరిస్తారో వారిని ఆ ధర్మమే రక్షిస్తుందని శాస్త్రము చెపుతున్నది. అందువలన శాస్త్రానుసారము నిష్కామముగా ధర్మబద్ధముగాఆచరించుటయే మోక్షమునకు మార్గమై యున్నది.

శ్రీ విద్యానంద ప్రకాశగిరి స్వామి వారు చెప్పిన వైరాగ్య సాధనమును తెలుసుకొందాము.

మోక్షస్య హేతుః ప్రథమో నిగద్యతే ।
వైరాగ్య మత్యన్తమనిత్య వస్తుషు ॥

అనిత్యములగు దృశ్యా దృశ్య పదార్థములందు మిక్కుటమగు వైరాగ్యమే మోక్షమునకు ప్రథమ హేతువు. (వివేక చూడామణి) ఆధ్యాత్మిక చింతనకు ప్రథమ సోపానము వైరాగ్యము. వైరాగ్యము లేక విరాగము అన్నను ఒక్కటే. విరాగియనగా వైరాగ్యము పొందినవాడు. భగవచ్చింతన చేయుటకు కాని, ఆత్మ జ్ఞానము పొందుటకు గాని, వైరాగ్యము అవసరమనుట సందేహము లేదు. భక్తి మార్గము,

కర్మ మార్గము, జ్ఞాన మార్గము, యోగ (ధ్యాన) మార్గముల ద్వారా ఏ మార్గమున నైనను గమ్యము చేరుటకు అవకాశమున్నది. కాని ఏ మార్గమున వెళ్ళాలన్నా వైరాగ్యము తప్పని సరియైనది. ఆ వైరాగ్యమును దృఢ పఱచు కొనకుండా పై నాలుగు సాధనలు ఫలితములను ఈయలేవు.

ఇంద్రియార్థేషు వైరాగ్యం
వైరాగ్యం సమా శ్రితః ॥

చిత్తమును నిగ్రహించుటకు వైరాగ్యము ముఖ్యము. మానవునికి కష్టములు, ఆపదలు సంభవించినప్పుడు, రోగములు వచ్చి అనారోగ్యముతో బాధపడు చున్నప్పుడు, వ్యవసాయము, వ్యాపారములయందు నష్టములు సంభవించినప్పుడు, బంధుమిత్రాదులు మరణించినప్పుడు తాత్కాలిక వైరాగ్యము సంభవించుట కలదు. పురాణ, ధర్మ శాస్త్రములు వినునప్పుడు, చదివినప్పుడు కూడ తాత్కాలిక వైరాగ్యమును పొందుదురే కాని, శాశ్వత వైరాగ్యమును గూర్చి ఆలోచన మనసునకు రానీయరు. అందువలన దృశ్య విషయములయందు వైరాగ్యము జనించవలెను. అందుకు ఇంద్రియములను స్వాధీనములో ఉంచుకొనవలెను. మనస్సుకు ఇంద్రియములు లోబడియుండవలెను. చిత్తమును(బుద్ధిని) నిరోధించవలెను. దీనికి అభ్యాస-వైరాగ్యములు రెండింటి ద్వారా సాధన చేయవలెను.

చూడబడునట్టియు, వినబడునట్టియు దృశ్య విషయములందు ఆసక్తి లేక యుండుట వైరాగ్యమని, ఈ లోకములో- పరలోకములో గల పదార్థములు అనిత్యమని నిశ్చయించి, వాటి యందు కోరిక లేకుండుట వైరాగ్యమని చెప్పబడు చున్నదని శ్రీ పతంజలి, శ్రీ శంకరులు చెప్పియున్నారు.

పై విషయముల యథార్థతను ఋషులు, మహాత్ములే కాక, ఎందఱో వ్రాసి మన కందించిన ఎన్నియో ఆధ్యాత్మిక- వేదాంత గ్రంథముల శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసల ద్వారా మనస్సును వైరాగ్యమున స్థిర పఱచు కొనవలసియున్నది.

వసిష్టమునీంద్రుడు శ్రీ రామచంద్రునకు ఇట్లు ఉపదేశించిరి.

రామచంద్రా! నిష్కామ కర్మమున చిత్తశుద్ధి కలుగుతుంది. చిత్తశుద్ధి వలన జ్ఞానము లభించును. జ్ఞానము వలన కామాది సంతాపాలను తొలగించే జీవన్ముక్తి, సుఖము ప్రాప్తిస్తుంది. దీని కంతకు మూలమైనది పురుష ప్రయత్నము. పురుష ప్రయత్నము వలననే మానవుడు ఆ యా కర్మలను జేసి తగిన ఫలాన్ని

పొందుతాడు. అంతేగాని దైవమంటు ఏది లేదు. అది మూఢుల కల్పన మాత్రమే. పెద్దల ఉపదేశాల ననుసరించి మనోవాక్కాయ కర్మలను ప్రవర్తింప జేయడమే పౌరుషము. అదే ఫలాన్ని కలిగించేది.

శుభాశుభ ఫలితాలు ప్రయత్నము మీదనే ఆధారపడి ఉంటాయి. ఎవడు ఎలాంటి ప్రయత్నము చేస్తాడో అతడు అలాంటి ఫలితాన్నే పొందుతాడు. అందులో అదృష్టమంటూ ఏదిలేదు. పూర్వ కర్మ కంటె దైవమంటూ ఏది లేదు. ప్రయత్నాన్ని బట్టే ఫలముంటుంది. పురుషకారాన్ని దైవమంటె అభ్యంతరము లేదు. (కర్తయే దైవము). సంపదలు ఆపదలు మొదలైన పెక్కు అవస్థలకు ప్రాణికోట్లు గుఱియగుట వారి వారి పౌరుషాన్ని అనుసరించే జరుగుతుంది. శాస్త్ర పరిశీలన, గురూపదేశము, స్వప్రయత్నము, ఈ మూడు కారణాల వల్ల పురుషకారము ఫలప్రదమవుతుంది. దీనికి దైవముతో సంబంధము లేదు. నడచే వాడే గమ్యము చేరుతాడు. పౌరుషము వల్లనే దురంతమైన సంకటాలను దాటుతున్నారు. దైవాన్ని నమ్మి ఊరక కూర్చున్నవారు సంకటములను దాటలేరు.

పూర్వ జన్మలలోని మనోవాసనలే కర్మలుగా పరిణమిస్తాయి. వాసనలననుసరించే జీవుడు కర్మలు చేస్తాడు. మనోభావాలకు, కర్మలకు ఎప్పుడు వైరుధ్యమనేది లేదు. దైవమే కర్మ. కర్మే మనస్సు. మనస్సే పురుషుడు. జీవుడు ప్రయత్నం చేస్తాడు. ఆ ఫలాన్ని స్వయంగా పొందుతాడు.

రామచంద్రా! నీకు తత్త్వ జ్ఞానము కలిగే వఱకు గురువు, శాస్త్రము, యుక్తి, అనుభవము అను ఈ నాల్గు నిర్ణయించబడినట్లు సత్కర్మలనాచరించు. అప్పుడు నీలోని రాగాది దోషాలు నశిస్తాయి. ఆత్మ వస్తువు గోచరిస్తుంది. దుఃఖము దూరమవుతుంది. ఆ పిమ్మట శుభవాసనలను గూడ పరిత్యజించి స్వస్వరూపములో హాయిగా ఉండిపో" అని వసిష్ఠమునీంద్రుడు చెప్పినారు యోగవాశిష్ఠములో.

"శ్రద్ధయా శ్రవణం కుర్యాత్" కు

అనుభవజ్ఞుడైన వ్యక్తి యొక్క భావ పరంపర వినుటవలన శ్రోతకు ఏకాగ్రత కలిగిస్తుంది.

"శ్రోతవ్యో మంతవ్యో నిదిధ్యాసితవ్యః"

అని చెప్పబడినట్లు శ్రవణమునకు ప్రాధాన్యత యివ్వబడినది. కనుక వినిన దానిని అంటే శ్రవణము చేసిన విషయమును మనసు నందు మఱల మఱల

తలచుట, గుర్తు చేసుకొనుట జరుగవలెను. అంటే మననము చేయవలెను. అలా మననము చేసిన విషయములను మనస్సున స్థిర పఱచుకొనవలెను. ఇట్లు స్థిరపఱచి ఆచరించుటయే నిదిధ్యాస. ఇట్లు చేయుట వలన మనస్సు స్థిరపడగలదు.

తద్వారా మనస్సును అంతర్ముఖము చేసుకొని ధ్యానానందము ద్వారా పరమాత్మను ఎఱుగ వలెను. అప్పుడే ఈ దుస్తరమైన మానవ జన్మకు సార్ధకత చేకూరి, జన్మరాహిత్యమునకు మార్గమేర్పడి, ఈ జన్మలోకాని, మఱికొన్ని జన్మలలో కాని ముక్తిని బడయవచ్చు. "అహం బ్రహ్మా2స్మి" నేను బ్రహ్మను. "అయమాత్మా బ్రహ్మ". ఈ ఆత్మయే బ్రహ్మము అని భావించుట జ్ఞానము.

ఈ జగత్తు మిధ్య అని, అనగా ఉన్నట్లు కనుపించినను, ఇద మిత్థమని, తీర్మానించటానికి వీలులేదని, అట్లే తాను బ్రహ్మ కంటే వేఱుకాదని తెలుసుకొనుటయే జ్ఞానమని తెలియవలెను. సత్ పదార్థము ఎప్పటికి నాశనము లేనిది. అసత్ పదార్థము కళ్ళకు కనుపించనిది. మిధ్య అంటే (అసత్యమైనది). అనిర్వచనీయము. అనగా ఒకప్పుడుండి మఱియొకప్పుడు లేనిదిగా భాసించునది. అది శాశ్వతము కాదు కదా! ఈ జగత్తు ఎట్లు మిధ్యయో ఈ దేహము కూడ అట్లే అశాశ్వతమైనది. దీనిని భ్రాంతి అంటారు.

ఈ భ్రాంతిని వేదాంతములో "సర్పరజ్జుభ్రాంతి" అనియందురు. త్రాడును చూచి పాము అన్నట్లు భ్రాంతిలో ఉన్నంత కాలము అది సర్పమే. ఆ భ్రాంతి తొలగిన యెడల అది త్రాడు. అట్లే శుక్ల-రజత భ్రాంతి. ముత్యపు చిప్పను చూచి వెండియను భ్రాంతి. అట్లే మరు-మరీచీ భ్రాంతి. ఎండమావులను దూరమునుంచి చూచినంత కాలము అది నీరే. స్వప్నభ్రాంతి. స్వప్నమున కనుపించేదంతా ఉన్నదనుకుంటాము. ఆ స్వప్నము పోయి మేల్కొన్న తరువాత అవేవియు లేవు. స్వప్నము కూడ పాములాంటి భ్రాంతియే. అట్లే స్థాణు-పురుష భ్రాంతి. మొద్దును చూచి మనిషి అనుకొనుట. మనస్సు కల్పిస్తున్నదంతా నశించి పోయేదే. అయినప్పటకి ఆ నశించేవే మనకు స్థిరముగా కనిపించి వాటి కోసము మానవజన్మలోని, మన సమయమంతా వృథా చేసుకొనుచున్నాము. మనలో ఉండి మనల రక్షించు శక్తియైన పరమాత్మ వైపు మనస్సును మరల్చుట లేదు. భ్రాంతి యున్నంత కాలము సర్పముగను, రజతముగను, మరీచికగను, స్థాణువుగను, గోచరించుచుండును. దీనినే భ్రమ అంటారు. మేల్కొన్న తరువాత అనగా భ్రాంతి పోయిన తరువాత అవి భ్రమ లేనని, సర్పాన్ని చూస్తున్నట్లే మిధ్యా ప్రపంచాన్ని చూస్తున్నాము. ఈ సంసారాన్ని

చూస్తున్నాము. ఈ భ్రాంతిని మాయ, అవిద్య, అజ్ఞానము అని అన్నారు. మాయ అనే అజ్ఞానము వలన అసలు లేని ఈ ప్రపంచాన్ని అక్కడ భ్రాంతిలో పామును చూచినట్లు చూస్తున్నామన్నారు. ఎప్పుడైతే అజ్ఞానం నశిస్తుందో అంటే మాయను జయిస్తామో అప్పుడు ఈ ప్రపంచము అదృశ్యము అయి పోతుంది. లేదని తెలుస్తుంది. పాము అను భ్రాంతి పోగానే నిజమైన త్రాడు మిగిలినట్లు అజ్ఞానము పోగానే ప్రపంచము లేదని తెలియగనే, బ్రహ్మము మిగులుతుంది. స్వప్నము పోగానే మిగిలేది 'నీవే'. దేని మీద భ్రాంతి కలుగుతుందో అది అధిష్ఠానం. సర్పానికి త్రాడు అధిష్ఠానం. ముత్యపు చిప్పకు వెండి అధిష్ఠానము. ఈ ప్రపంచానికి భ్రాంతి నీవే.

ప్రపంచము పరమాత్మ నుండి పుట్టినది. పరమాత్మ కన్నా వేఱుకాదు మట్టి నుండి తయారైన మట్టి పాత్రలు మట్టికన్నను, బంగారము నుండి తయారైన బంగారు ఆభరణములు బంగారముకన్నను, సముద్రమునందుండు అలలు సముద్రము కన్నను వేఱుకానట్లు, ఆ యా వాటిలో లీనమగు చందమున పరమాత్మ నుండి ఏర్పడిన ప్రపంచము పరమాత్మ కన్నా వేఱుకాక పరమాత్మ యందే లీనమగును. ఏ పరమేశ్వరుడు ఈ ప్రపంచానికి సృష్టి స్థితి లయకారు డైయున్నాడో, ఆ భగవంతుడు వేఱే ఎక్కడో లేడు. ఇక్కడే యున్నాడు. అంటే 'నీవే' ఆ భగవంతుడవని తెలియవలెను. జీవుడు భ్రాంతి చేత అనేక విధాల కనిపించుచున్న ఈ ప్రపంచాన్ని చూస్తున్నాడు. కాని యథార్థముగా ఈ ప్రపంచము లేనే లేదు. కనుపించేదంతా లేనిదే.

"యద్దృశ్యం తన్నశ్యమ్"

అని శంకరాచార్యుల వారు చెప్పియున్నారు. యేది మొదట లేదో, చివరను లేదో, అది మధ్యలో కనుపించినను లేనిదగును. కాబట్టి సృష్టికి పూర్వము లేనిదియు, ప్రళయమందు లేనిదియు నగు ఈ జగత్తంతయు మధ్యలో ఇప్పుడు కనుపించినను మిధ్యయేయని వేదాంతము చెప్పుచున్నది.

ఈ భ్రాంతి రూపంగా ఉన్న ప్రపంచానికంతా కారణమైన భగవంతుడు జీవుడే. యథార్థముగా ఆ జీవుడే బ్రహ్మము. 'అహంబ్రహ్మా2స్మి' నేనే బ్రహ్మమునని తెలుసుకొనుటయే జ్ఞానము. దీనినే అద్వైత సిద్ధాంతమంటారు. **"బ్రహ్మ సత్యం జగన్మిధ్యా జీవోబ్రహ్మైవ నాపరః"** దీనిని తెలుసు కొనటానికి ఆత్మానుభూతి పొందాలి. కనుక ఈ దేహమునందుండు దేహి అనగా ఆత్మ, జగత్తున నిండియుండు పరమాత్మ ఈ దేహము నశించినను, జగత్తు లేనప్పుడును శాశ్వతముగా నుండువారే.

"భ్రాంతులుడిగిన బ్రహ్మంబు బట్టబయలగు"

భ్రాంతులు తొలగితే కనుపించునది బ్రహ్మమే. కనుక పై విషయములన్నియు సద్గురువులనాశ్రయించి, వివేక వైరాగ్యములను పొంది, తెలుసుకొని, అనుభూతిని పొందవలసి యున్నది.

"గు"కారో అంధకారస్తు "రు"కారస్తన్నిరోధకః।
అంధకారనివృత్త్యా తు, గురురిత్యభిధీయతే ॥

"గు" కారము అంటే చీకటి, "రు" కారము దానిని నిరోధించునది. అనగా అజ్ఞానమను చీకటిని తొలగించి, జ్ఞానమును ప్రసాదించువాడు గురువు.

ఇప్పుడు గురువులను ఆశ్రయించు శిష్యులు ఎక్కువగానే యున్నారు. ఐహిక సుఖములను పొందుటకు గురువును ఆశ్రయించు శిష్యులే ఎక్కువగను, ఆత్మజ్ఞానమును ప్రసాదించు సద్గురువులు తక్కువగను కనుపించుచున్నారు. దీని వలన ప్రయోజనమిసుమంతయు ఉండదు. ఆత్మజ్ఞానమును ప్రసాదించు సద్గురువును పొందుటకు భగవంతుని ప్రార్థించవలెను. అట్టి సద్గురువు లభించిన మానవ జన్మ చరితార్థమగును. ప్రస్తుతము అట్టి విశిష్టమైన విధానమే శ్రీ షిరిడీ సాయి బాబా సద్గురు విధానము.

సద్గురువును ఆశ్రయించు విధానములలో నాలుగు విధములు గలవు. **(1)** మార్జాల కిశోరన్యాయము. అనగా పిల్లి తన పిల్లలను నోట కఱచుకొని ఒక చోటనుండి మఱియొక చోటకు తీసికొని వెళ్ళుచు రక్షణ చేయుచుండును. అట్లే గురువు తన శిష్యులను వెంటనిడుకొని వారల క్షేమములరయుచు బోధ చేయుచుండును. (2) మర్కట - కిశోర న్యాయము. అనగా కోతి తన పిల్లలను పట్టుకొనదు. కోతి పిల్లలే తల్లికోతిని పట్టుకొని వెళ్ళాలి. అట్లే శిష్యులే గురువును వెంబడించి వారి అనుగ్రహమును పొందాలి. (3) కమఠ దీక్షా న్యాయము. అనగా తాబేలు తన పిల్లలను పెంచు విధానము. నదికి ఆవలి యొడ్డున పిల్లలును, ఈవలి యొడ్డున తాబేలును ఉండి తల్లి తాబేలు తన చూపుతోనే పిల్లలను పోషించుచున్నది. ఆలాగే గురువు ఎక్కడ నున్నను తన శిష్యులను తాను ఉన్నచోట నుండియే గమనిస్తూ వారి సాధనకు తోడ్పడుతూ ఉంటాడు. 4. భ్రమర - కీటక న్యాయమును గూర్చి ఆంధ్రమహాభాగవతములో ఈ విధముగ గలదు.

క॥ కీటకముఁదెచ్చి భ్రమరము, పాటవమున బంభ్రమింప । భ్రాంతంబై త
త్కీటకము భ్రమరరూపముఁబాటించి వహించుఁ గాదె । భయయోగమునన్
(7-17)

భ్రమరము (తుమ్మెద) ఒక కీటకమును (పురుగును) తెచ్చి ఒక గూటి యందుంచి "ఝుంకార" నాదముతో ఆ కీటకము చుట్టు తిరుగుచుండుట వలన కీటకము ఆ శబ్దమునకు భయము చెంది, నిరంతరము తన చూపును ఆ భ్రమరము పైననే మనస్సు నిలిపి, దానినే చింతించుట వలన, కొంత కాలమునకు ఆ కీటకము భ్రమరమగుచున్న విధముగా గురువు శిష్యుని నిరంతరము అట్లనుగ్రహించుటయే భ్రమర- కీటక న్యాయము. శ్రీ షిరిడి సాయి నాథుని విధానములో వారు దేహముతో లేకపోయినను సృష్టికి మూలమైన అన్ని విధానములతో వారినాశ్రయించిన భక్తులను ఇప్పుడును అనుగ్రహించుచున్నారు. అందుకు ఈ జీవియే (రచయితయే) మీకు నిదర్శనము.

ప్రతి మానవుడు భగవంతుని దర్శించాలని ఆశించును. భగవంతుడు ఎలా ఉంటాడో వారికి తెలియదు. ఈ భగవద్దర్శనమును గురువే కలిగిస్తాడని తలంచుదురు. గురువు బోధించునది జ్ఞానము. అదియే భగవద్దర్శనమునకు దారి. సాధనకు మార్గము. ఆ సాధనమునకై ఎవరికి వారే ప్రయత్నించాలి. ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు ఎవరికి వారు సాధ్యమైనంత పాటు పడవలెను. పరమాత్మ మనలోనే ఉన్నాడు. బాహ్యమునకు గోచరించడు. బాహ్యమున దర్శింపబడనందున ఇతరులు ఎవరు ఆయనను చూపించలేరు. కనుక గురువు యొక్క అనుగ్రహముతో వారు చూపిన దారిలో ఎవరికి వారు సాధన చేసి పరమాత్మను దర్శించవలెను. ఏ మతస్థులైనను వారివారి గురువుల, బోధకుల, ఆత్మజ్ఞానమును అనుగ్రహించు పెద్దలనాశ్రయించి వివేక వైరాగ్యములను బొంది ఆత్మజ్ఞానమును బొందుదురు గాక. ఆధ్యాత్మిక జీవితమునకు అవసరమైన సాధన చతుష్టయమును గురించి తెలుసుకొందాము.

సాధన చతుష్టయము:- చంచల మనస్సుల మధ్య నిశ్చలత్వము నొసంగునది సాధన. ప్రాపంచికాసక్తుల మధ్య నిరాసక్తతను కలిగించునది సాధన. ఆధ్యాత్మిక జీవనమునకు నాలుగు రకములైన సాధనములు చెప్పబడినవి. ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాస

కలవారు ఆ నాలుగు సాధనములున్నప్పుడే సత్య స్వరూపమైన ఆత్మయందు స్థితి వారికి (ఆత్మనిష్ట) కలుగుతుంది. ఆ నాలుగు సాధనములు లేనప్పుడు ఆత్మనిష్ఠ కలుగదు. కనుక ఆత్మజ్ఞాన విచారణకు సాధన చతుష్టయ సంపన్నాధికారియే అర్హుడని తెలియదగును. ఆ సాధన చతుష్టయములు ఇవి. (1) నిత్యానిత్య వస్తు వివేకము (2) ఇహాముత్రఫల భోగ విరాగము. (3) శమాది షట్క సంపత్తి (4) ముముక్షుత్వము. వాటిని గురించి వివరముగా తెలుసుకొందాము.

1. నిత్యానిత్య వస్తు వివేకము: ఏది శాశ్వతమైనది, ఏది అశాశ్వతమైనది అనే విచారణ చేసి శాశ్వతమైన దానిని తెలుసుకొనుట. నిత్యమును తెలుసుకొనుటకు శాస్త్రాధ్యయనమును, అనిత్యమును తెలుసుకొనుటకు ప్రపంచాధ్యయనమును చేయాలి.

2. ఇహాముత్ర ఫలభోగ విరాగము: ఇహలోక, పరలోక సుఖముల నాశించక అట్టి కర్మలు చేయక కేవలము కర్తవ్య దృష్టితో విరాగముగా కర్మలు చేయు స్థితి (ఫలితములను పరమేశ్వరునికి సమర్పించుట) ఇహాముత్ర ఫలభోగ విరాగము.

3.శమాది షట్క సంపత్తి : ఇది ఆఱు విధములు. **1)** శమము **2)**దమము **3)** ఉపరతి **4)** తితిక్ష **5)** శ్రద్ధ **6)** సమాధానము అనునవి. వాటిని గురించి వివరంగా తెలుసుకొందాము.

(1) శమము :- మనోనిగ్రహము. మనస్సును నిగ్రహించుట. అనగా అంతరింద్రియ నిగ్రహము.

(2) దమము :- ఇంద్రియ నిగ్రహము. అనగా బాహ్యేంద్రియ నిగ్రహము.

(3) ఉపరతి :- అంతర్ముఖ జీవనము. శమ, దమాదుల వలన కలుగునది ఉపరతి. అనగా అంతర్ముఖ జీవనము. అది ఆధ్యాత్మిక జీవనములో ముఖ్యమైనది. నామ, రూప, మంత్ర భావములు లేని "అహం బ్రహ్మాస్మి" అనే మహా వాక్యములోని ఆనందమును పొందుట. ఇంద్రియములకు సుఖము కలిగించే విషయములను ఆలోచించకుండుట.

(4) తితిక్ష : ఇది సాధనమునకు సంబంధించినది. ద్వంద్వములను సహించుట అనగా శీతోష్ణ సుఖదుఃఖాది ద్వంద్వములను సహించుట "సహనం సర్వదుఃఖానాం'

దేహాభిమానము వదలి ఎన్ని ఇబ్బందులు వచ్చినను, ఏ వికారము పొందకుండుట. అనగా ప్రతీకార వాంఛలేకుండుట. అప్రతీకార రహితము. కుల, మత, విద్యా, రూప, ధన, జాతి సంబంధమైన అభిమానములన్నిటిని నిర్మూలించుట. స్త్రీ - పురుషాభిమానము త్యజించుట. చింతా విలాప రహితము అనగా మనస్సులో కూడ బాధ పడకుండుట. ఇతరులకు తన బాధ వివరించకుండుట. సహనశక్తి కలిగి ఉండుట.

(5) శ్రద్ధ:- వేదోపనిషాది సకల వాఙ్మయములపై విశ్వాసముంచుట.

"శ్రద్ధావాన్ లభతే జ్ఞానమ్"

ఆత్మ విశ్వాసము, వేదాంత మార్గ విశ్వాసము. భగవద్విశ్వాసము అనునవి ఆధ్యాత్మికమునందు చాలా ముఖ్యము. వీనిని శ్రద్ధావంతుడు మాత్రమే పొందగలడు.

(6) సమాధానము:- సంతృప్తితో జీవించుట. దుష్టసంస్కారములను నాశనము చేయుట. గతాగత జన్మ వాసనలను నిర్మూలించుట సమాధానమనబడును. మనస్సును భగవద్భావనలో నిలుపుట.

ఈ పై ఆఱు శమాదిషట్క సంపత్తి అనబడుచున్నది.

4. ముముక్షుత్వము:- మోక్షాపేక్షను కలిగి ఉపనిషత్తులలో చెప్పబడిన విధముగా నిజాత్మ జ్ఞానమును తెలుసుకొనుట. అనగా భవబంధాలలో నుండి బయట పడాలనే తీవ్రకాంక్ష. పై నాలుగు విధముల సాధనము చేయువాడే జీవన్ముక్తి సాధకుడు. మోక్షాపేక్ష కలిగి వైరాగ్య సాధనము చేయువాడు పై విధముగా ఆచరించ వలసి యున్నది.

ఆధ్యాత్మిక విచారణ అనగా తత్త్వ విచారణలో మంచి-చెడు, యుక్తము అయుక్తము, జ్ఞానము -అజ్ఞానము, సత్యము- అసత్యము, క్షేత్రము-క్షేత్రజ్ఞుడు, ఆత్మ-అనాత్మలను విడదీసి ఏది సత్యము ఏది అసత్య మైనదని తెలుసుకొనుటకు "నేతి-నేతి'' అనగా ఇది కాదు, ఇది కాదు అను పద్ధతి ద్వారా ఆత్మ స్వరూపమును జ్ఞానుల, సద్గురువుల ద్వారా గ్రహించవలెను. సద్గురువులను నిరంతరము సేవించి వారికి చతుర్విధ శుశ్రూషలు అనగా స్థాన, అంగ, భావ, ఆత్మ శుశ్రూషలు చేయాలి.

1. స్థాన శుశ్రూష :- గురువు నివసించెడి ఆశ్రమమును, స్థలమును, వనమును శుభ్రపఱచుచు రక్షించుట. పశుపాలన చేయుట.

2. అంగశుశ్రూష :- గురువుయొక్క శరీరమునకు స్నానము మొదలగు సకలోపచారములు చేసి గురువుగారికి సంతోషము కలిగించుట.

3. భావశుశ్రూష :- గురువే తల్లి, తండ్రి, దాత, ధనమునై యున్నాడని నిశ్చయముతో కూడిన భక్తిభావము కలిగి యుండుట.

4. ఆత్మ శుశ్రూష :- గురువునకు ప్రియమైన పదార్థము తెచ్చి సమర్పించుట. గురువు ప్రసన్న భావముతో ఉన్న సమయమున ఆత్మజ్ఞానమును పొందుటకు తగిన ప్రశ్నల ద్వారా వారి నుండి ఉప దేశాన్ని పొందుట.

ఈ విధముగా గర్భుశుశ్రూషలు చేయాలి యని శాస్త్రము చెప్పుచున్నది. గురువును గుఱించి

ఆ॥వె॥ గురువు కంటె నిహము పరమరయంగలే
దంచు శ్రుతుల యందు నెంచబడును
గానఁద్రికరణములఁగడువడి సద్గురు
పదములను దలంతుఁబంకజాక్షి ॥

ఓ పార్వతీ! విచారింపగా గురువు కంటె నిహమును, పరమును వేఱులేదు. ఇది శ్రుతి సమ్మతము కావున, త్రికరణ శుద్ధిగా ముక్తి ప్రదాత యగు గురువర్యుని పాదపద్మములను నేను తలంతును". అని పరమ శివుడు పార్వతికి గురువు యందుండవలసిన శ్రద్ధను గుఱించి గురు గీతలో వివరించెను.

"ముక్తి మూలం గురోః కృపా"

గురువు యొక్క కృపయే ముక్తికి మూలము.

గురుబోధలు, ఉపదేశములు తెలుసుకోవాలి. శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసల ద్వారా అనగా గురువుగారు చెప్పు విషయములను, శ్రవణము చేయవలెను. ఆ విన్నవిషయములను అనగా శ్రవణ విషయములను మననము చేయవలెను. ఆలాగున గుర్తు చేసుకుంటూ ఆచరణలో ఉండాలి. ఈ చెప్పిన విషయముల అవసరమును మనస్సులో నిలకడ చేసుకొనడం అనగా దృఢపఱచుకొనుట అవసరము. అదే నిదిధ్యాస.

శ్రుతేః శతగుణం విద్యాన్మననం మననాదపి

నిదిధ్యాసం లక్ష గుణమనంతం నిర్వికల్పకం

వేదాంత గ్రంథములు, ఉపనిషత్తులు మొదలైన వాటిని ఊరకనే వింటూ ఉండుట కంటె విన్న వాటిని మననం చేయుట వందరెట్లు మంచిది. మననము చేసిన నిదిధ్యాసము ఆత్మ భావనను తన చిత్తములో స్థిరము చేసుకొనుట లక్ష రెట్లు మంచిది. నిదిధ్యాస కంటె కూడ నిర్వికల్ప సమాధి అంతు లేనన్ని రెట్లు మంచిది. ఈ నిర్వికల్ప సమాధి వలన చిత్తము ఎన్నడు చలించదు అని వివేక చూడామణి చెప్పుచున్నది.

ఈ క్రింది త్రివిధ దీక్షల ద్వారా గురువు శిష్యుని అనుగ్రహించును.

1. దృగ్దీక్ష :- (చూపు వలన) మత్స్యము గ్రుడ్లనుబెట్టి తాను ఆ గ్రుడ్డులను తిరిగి చూచినచో పిల్లలగును. ఆ ప్రకారము శిష్యుడు బ్రహ్మసాక్షాత్కార భావమును పొందుగాకయని తలచి గురువు శిష్యుని వీక్షించుట.

2. వాగ్దీక్ష :- (వాక్కు వలన) భ్రమరము మట్టిలోనుండు పురుగును కొనిపోయి వాని చెవి యందు కూసి కూసి తుదకు దానిని తన రూపమును చేసికొనును. ఇట్లు గురువు శిష్యునికి ఉపదేశించి తనవలె గావించుట.

3. స్పర్శదీక్ష :- పక్షులు గ్రుడ్లను బెట్టి వానిని తన రెక్కలచే కప్పి యుంచినచో పిల్లలగును. అట్లే గురువు తన్నాశ్రయించిన శిష్యుని తన హస్తముచే స్పృశించి తన వలెనగునట్లు చేయుట.

"ఆచార్య వాన్ లభతే జ్ఞానం"

గురువు వలననే జ్ఞానము ఎఱుగబడునదని తెలుసుకొనవలెను. మన కన్నా అన్యముగా ఉన్న దానిని తెలుసుకొనగలుగుచున్నాము. మనలను గుఱించి తెలుసుకోవాలంటే అది తెలిసిన గురువు కావాలి.

"గురోస్తుమౌనం వ్యాఖ్యానం శిష్యాస్తు ఛిన్న సంశయాః

గురువు మౌన వ్యాఖ్యానము చేయును. శిష్యులు సంశయ రహితులగుదురు.

"హరే రుష్టే గురుస్త్రాతా, గురౌరుష్టే న శంకరః"

శివుడు కోపించినను గురువు రక్షించును, గురువు కోపించిన శివుడు కూడ రక్షించలేడని బ్రహ్మ వైవర్త పురాణమున చెప్పబడినది.

గురుబోధను గూర్చి షిరిడీ సాయి బాబా ఈ విధముగా తెలిపియున్నారు.

"ఊరకనే చదువుట వలన ప్రయోజనము లేదు. నీవు చదివినదంతయు నాలోచించి ఆచరణలో పెట్టవలెను. గురువు యొక్క ఆశీర్వాదము లేనిదే కేవలము పుస్తక జ్ఞానము వలన ఫలితముండదు, ఆత్మ సాక్షాత్కారము లేనిదే పుస్తక జ్ఞానము వలన ప్రయోజనము లేదు. ఎవరు అహంకారపూరితులో, ఎవరు ఇంద్రియ విషయముల గూర్చి యెల్లప్పుడు చింతించెదరో వారికి గురుబోధలు నిష్ప్రయోజనములు"

"నీవు దాహము గల వారికి నీరిచ్చినచో, ఆకలి గొన్న వారికి అన్నము పెట్టినచో, దిగంబరులకు వస్త్రమిచ్చినచో నిశ్చయముగా భగవంతుడు మిక్కిలి ప్రీతి చెందును. దానము చేయువాడు ఇచ్చునది ప్రస్తుతము విత్తనము నాటుటవంటిది. అది ముందు ముందు గొప్ప పంట అనుభవించుట కొఱకే. నీవు గురువు నందు నమ్మకము, విశ్వాసము ఉంచుము".

"ఆత్మ సాక్షాత్కారమునకు ధ్యానమవసరము. దానినలవరచుకొన్నచో వృత్తులన్నియు శాంతించును. కోరికలన్నియు విడచి నిష్కామివై నీవు సమస్త జీవరాసుల యందు గల భగవంతుని ధ్యానింపుము. మనస్సు ఏకాగ్రమైనచో లక్ష్యము నెఱవేరును". అని సాయి బాబా బోధించుచు ఎవరైతే "సర్వస్య శరణాగతి" చేసి, నన్నే ధ్యానింతురో వారికి నేను ఋణస్థుడను. వారికి మోక్షమునిచ్చి వారి ఋణమును తీర్చుకొనెదను. ఎవరైతే నా సన్నిధానమునకు వచ్చెదరో వారు నది సముద్రములో కలసి పోయినట్లు నాలో కలసి పోవుదురు. **"మానవ సేవయే మాధవ సేవ"** యని తెలుపుచు "పరోపకారః పుణ్యాయ, పాపాయ పరపీడనం" అనగా పరులకు ఉపకారము చేసిన పుణ్యము, పరులను పీడించిన పాపము వచ్చునని శ్రీ షిరిడీ సాయి బాబా గుర్తు చేసినారు.

పరోపకారాయ ఫలన్తి వృక్షాః
పరోపకారాయ వహన్తి నద్యః
పరోపకారాయ దుహన్తి గావః
పరోపకారార్థమిదం శరీరమ్॥

వృక్షములు పరోపకార్థమై ఫలాన్ని ఇస్తాయి.
నదులు పరోప కారార్థమే ప్రవహిస్థాయి.
గోవులు పరోపకారార్థమే పాలను ఇస్తాయి.
ఈ శరీరము పరోపకారమొనరించుటకే ఉన్నది.

కనుక ప్రకృతి సిద్ధమైన సేవను చేయుటకు శరీరమును ఉపయోగించు వారే ఉత్తములు.

కావున సేవా భావముతో జీవించుట అవసరమని గుర్తించాము. సర్వ ప్రాణులకు సేవ చేయుటయే పరమాత్మునికి సేవచేయుట యగును. దీనులకు, దుఃఖితులకు అన్నమిడుట, వస్త్రములిచ్చుట, వైద్యము చేయించుట, ధనమిచ్చుట మొదలగునవన్నియు దయతో జీవులుండు దేహమునకు సేవ చేయుట. ఇది ఇహ మునకు సంబంధించిన సేవ. చంచలముగా జీవించే జీవుని చంచలావస్థపై దయ చూపించి దానిని స్థిరప్రాణములో ప్రతిష్ఠితము అగునట్లు చేసి అతనిలోని పరమాత్మను దర్శింపజేయుటయే పరమునకు సంబంధించిన జీవ సేవ. అదే ఈశ్వర సేవ అని గుర్తించవలెను. ఆ సేవను యమ, నియమముల ద్వారా అంతఃకరణ శుద్ధిచేయించి, ఆసనము ద్వారా స్థిరముగా యుండుటనేర్పి ప్రాణాయామము ద్వారా శ్వాసను స్థిరము చేయించి, ప్రత్యాహారము ద్వారా మనస్సును అంతర్ముఖము చేసుకొనునట్లు చేసి ధారణ, ధ్యానములతో ధ్యేయ వస్తువు పై మనస్సును నిలుపుట అనగా సమాధి పొందుటను వివరించి వారిచే సాధనమును ఆచరింపచేయుటయే నిజమైన భూత దయ. దీనికి సాధన చేయించువాడే గురువు. కనుక మానవ జన్మ సాఫల్యమునకు దారి చూపువాడు గురువు అని, వారి అనుగ్రహముతో సాధన చేసి ముక్తి బడయ వచ్చునని తెలుసుకున్నాము.

దీపముండగనే యిల్లు చక్క బెట్టు కోవాలి. **"నిత్యం సన్నిహితో మృత్యుః"** మృత్యువు నిత్యము సన్నిహితమై యున్నదని గుర్తుంచుకోవాలి. ఆధ్యాత్మిక విద్యను తెలుసుకొనుటకు, విచారణ చేయుటకు, వైరాగ్యమును పొందుటకు సమయ సందర్భములు లేవు. పెద్ద వయస్సు రావాలని, కుటుంబ బాధ్యతలు తీరాలని, అప్పుడే ఆధ్యాత్మికాలోచనలని తలచుట అవివేకము. బిడ్డ గర్భములో నున్నప్పటి

నుండి ఈ సాధన రావాలి. బిడ్డ గర్భములోనుండగా తల్లి ప్రశాంతమైన, ఆనందమైన జీవితమును, సంతోషముగా గడుప వలెను. మంచి దృశ్యములను చూడ వలెను. సాత్వికమైన పక్వాహారములను భుజించవలెను.

భగవచ్చింతనతో, నైతికమైన విలువలతో జీవించి పుట్టబోవు బిడ్డకు మేలు చేయవలెను. దీనికి ఉదాహరణముగా నారదుడు, లీలావతికి చెప్పిన భగవంతుని లీలలను తల్లి గర్భములోనున్న ప్రహ్లాదుడు విని పుట్టుకతోనే శ్రీమన్నారాయణుని పదములనా శ్రయించి రాక్షసజన్మ నెత్తినను ఉత్తమ భక్తుడుగా భాగవత గ్రంథమున నిలచినాడు. అట్లే సుభద్రా గర్భములోనున్న అభిమన్యుడు పద్మవ్యూహమును ప్రవేశించుటను అర్జునుడు సుభద్రకు చెప్పుట విని కదా పద్మవ్యూహమును ప్రవేశించినది. అందువలన ఈ వేదాంతమును శిశువు తల్లి గర్భములో నుండగనే ప్రారంభము కావలసియున్నది.

జన్మించెడి బిడ్డ ఎఱ్ఱగా, నాజూకుగా, సన్నగా అందముగా ఉండవలెనని మందులు, పండ్లు, కుంకుమపువ్వు మున్నగునవి తల్లి ద్వారా అందించుచున్నామే కాని, బుద్ధిమంతుడు కావాలని, జ్ఞాని కావాలని అందుకు తగిన ప్రయత్నము చేయము. బాహ్య విషయములకే ప్రాధాన్యత యిచ్చుచున్నాము. ఎన్ని చదువులు చదివినా తన జన్మసార్థక పఱచుకొను విద్యను నేర్పుటలేదు.

శ్లో॥ దివా పశ్యతి నోలూకః కాకో నక్తం న పశ్యతి।
విద్యావిహీనో మూఢస్తు దివా నక్తంన పశ్యతి॥

గుడ్లగూబ పగలు చూడలేదు. కాకి రాత్రి చూడలేదు. విద్యావిహీనుడైన మూఢుడు రాత్రింబవళ్ళను రెంటిని దర్శింపలేడు. కావున ఆత్మ విద్యను తెలియని వాడే మూఢుడు. ఈ ఆత్మవిద్యను చిన్న తనము నుండియే నేర్చిన నైతికమైన విలువలతో జీవించుట జరుగును. కనుక వయస్సుతో సంబంధము లేక, స్త్రీ-పురుష భేదము లేక చిన్నతనము నుండియే ఈ ఆధ్యాత్మిక విద్యను గ్రహించుటకు ప్రతి వ్యక్తి ప్రయత్నించ వలసి ఉన్నది.

దుఃఖము వచ్చినప్పుడు భగవంతుని తలచిన భగవంతుడు సుఖమును ప్రసాదించుచున్నాడు. ఆ సుఖములో ఉన్నప్పుడు కూడ భగవంతుని తలంచుచున్న దుఃఖము రాదు కదా! పెద్దలు చెప్పిన ఈ హితవును గుర్తుంచుకొనవలసియున్నది. మఱపు లేక పరమాత్ముని మనసున నిలుపుకొనుటకు సాధన చేయవలెను.

కనుక మనము భగవంతునికి సన్నిహితముగా నుండి మృత్యువును జయించే యోగముల గుఱించి యిప్పుడు తెలుసుకొందాము.

11. యోగము.

యోగమనగా కలయిక. మనస్సు ఆత్మతో కలియుట. ఆ ఆత్మ పరమాత్మునితో కలియుట. యోగి తనలోనికి తాను ప్రవేశించి దివ్యాత్మగా మారుట యోగము.

ప్రారబ్ధకర్మ నుండి విముక్తి చెందుటయే యోగము. త్రికరణ శుద్ధితో ధ్యానించటమే యోగము. మానవుడు తనకున్న కొద్ది జీవితమును మట్టిలో కలసి పోవు శరీరము కొఱకు వ్యర్థము చేయుచున్నాడు. కాని తన బ్రతుకును జన్మరాహిత్యము చేసుకొనుటకు, ఈ జీవితమును ప్రసాదించిన పరమాత్మను గూర్చి యోగమార్గముల ద్వారా తెలిసికొనలేక పోవుచున్నాడు.

1. భక్తి యోగము 2. కర్మయోగము 3. జ్ఞానయోగము 4. రాజయోగము అని యోగమార్గములు నాలుగు రకములుగా చెప్పబడుచున్నవి. మనము చేయు ఈ యోగ సాధనములన్నియు భక్తునకు-భగవంతునకు సంబంధించినవే. ఇతరులకు సంబంధించినవి కావు. భక్తుడు భగవంతునిలో కలియుటకు చేయు సాధనమే యోగము. యోగమునకు పరాకాష్ఠ భగవద్దర్శనము.

ఈ విద్యకు స్త్రీ-పురుష భేదము లేదని, ఎవరైనా ఒకటేనని, వివేక-వైరాగ్యములతో ముందుకు నడవాలని, మొదట కర్మ యోగము, తరువాత ధ్యాన యోగము, అటు తరువాత భక్తియోగము, చివరకు జ్ఞాన యోగము ద్వారా ముక్తి పొందవచ్చునని పెద్దలు అంటారు. మోక్షమార్గమునకు ఈ నాలుగు యోగముల సాధనమవసరమే. శ్రద్ధ-భక్తి, ధ్యాన యోగముల చేతనే బ్రహ్మ విద్యను పొందగలవని బ్రహ్మ అశ్వలాయనునికి కైవల్యోపనిషత్‌లో చెప్పుట గమనించ వచ్చును.

భగవంతుని సాకారమున అర్చించుట	- భక్తి
భగవంతుని సర్వ జీవులలో దర్శించుట	- కర్మ
భగవంతుని నిరాకారుడని తెలియుట	- జ్ఞానము
భగవంతునిలో కలియుట	- ధ్యానము.

ఈ యోగములన్నియు భగవంతుని దర్శించుటకు, భగవంతునిలో ఐక్యమై మానవజన్మను సాఫల్యము చేసుకొనుటకు అనగా ముక్తిని బడయుటకు మార్గములు. ఈ సాధనములు లేనప్పుడు భగవంతుడే వచ్చి మోక్షమిస్తానని రమ్మనమన్నా మానవుడు వెళ్ళ లేడు కదా? అందువలన శాస్త్రానుసారము మోక్షమార్గమునకు ఈ

యోగసాధనము నిరంతరము చేయవలెను. సాధన వలన మోక్షము పొందుటకు సిద్ధమగుదుము.

శ్లో॥ మత్కర్మ కృన్మత్పరమో మద్భక్త స్సఙ్గవర్జితః
నిర్వైరస్సర్వభూతేషు యస్స మామేతి పాణ్డవ ॥
గీత-11-55

"ఎవడు నా కొఱకు కర్మలు చేయునో (కర్మయోగము), నన్నే పరమ ప్రాప్యముగ నమ్మి యుండునో (ధ్యాన యోగము), నా యందే భక్తి కలిగి యుండునో (భక్తి యోగము), సమస్త దృశ్య పదార్థములందును సంగమము లేకుండునో (జ్ఞాన యోగము), సమస్త ప్రాణుల యందు ద్వేషము లేక యుండునో అటువంటివాడు నన్ను పొందుచున్నాడు'' అని కృష్ణ పరమాత్మ ఈ నాలుగు యోగముల విశిష్టతను గీతలో తెలిపి యున్నారు.

కనుక పై నాలుగు యోగముల గుఱించి తెలుసుకుందాము.

12. భక్తి యోగము.

యోగసాధనములో మొదటిది భక్తియోగము. భగవంతునితో సంబంధము పెట్టుకొనుటకు ఇది మొదటి సాధనము. భగవంతునితో భక్తుని కలుపునది భక్తి. భగవంతుని సాకార రూపమును అనగా ప్రీతిగల ఒక దేవతామూర్తి యొక్క శిరస్సు, ముఖము, చేతులు, కాళ్ళు ఆదిగా గల అవయవములతో ఒక విగ్రహమును కాని, చిత్రపటమును కాని రూప కల్పన చేసి పూజించుట భక్తియని చెప్పబడుచున్నది. ఇది కాయిక భక్తి. సగుణోపాసన. భక్తిలో సగుణోపాసన అనగా బహిరంగ పూజ అని, నిర్గుణోపాసన అనగా మానసిక పూజ అని రెండు రకములు.

"ప్రథమం సగుణమాశ్రిత్య తతో నిర్గుణమాశ్రయేత్".

అని శంకర భగవత్పాదులు నుడివిరి. కనుక మొదటగా సగుణోపాసన మాశ్రయించవలెను. పిమ్మట నిర్గుణమునాశ్రయించవలెనని భావము.

భక్తియోగమునకు ముఖ్యమైనది త్యాగము. భక్తిలో 1. శాంతము 2. దాస్యము 3. సఖ్యము 4. వాత్సల్యము 5. మధురము ఉండవలెను. పూజలు, జపములు, పారాయణములు, సంకీర్తనములు అనునవి భక్తి మార్గములు. భక్తిలో భగవంతుని చూచుట. దేవుని గుణ, రూప, లావణ్యములను వర్ణించుట. అతని దివ్య మంగళ

రూపమును దర్శించుట. భగవానుని చరణములు సేవించుట. పరమాత్ముని నామమును స్మరించుట. "పరమాత్మపై అపారమైన ప్రేమ కలిగి యుండుటయే భక్తి"యని నారద భక్తి సూత్రము. అందరి కంటె అనగా భార్య, పుత్రులు, ధనముల కంటె భగవంతునిపై ప్రేమ కలిగి యుండుటయే భక్తియనబడును. ఇహపరమైన కోరికలతో భక్తి ప్రారంభమగుట సహజము. దేహ మాలిన్యము జలము వలన పోవును. మనోమాలిన్యము దైవచింతన ద్వారానే పోగొట్టుకొనవలెను. భక్తుడు ఎల్లప్పుడు భగవంతుని సమక్షములోనే నివసించును.

"న దేశ నియమో రాజన్, న కాలనియమస్తథా,
విద్యతే నాత్ర సందేహో, విష్ణోర్నామానుకీర్తనే"

అని శ్రీ వ్యాస మహర్షి చెప్పెను.

భక్తితో చేసే సంకీర్తనకు కాని, భగవన్నామము తలచుటకు కాని ఒక సమయమనేది లేదు. సర్వకాల సర్వావస్థలలో చేసేదే భక్తి. అయితే పూజా విధానానికి సమయ సందర్భములున్నవి.

"మోక్ష సాధన సామగ్ర్యాం భక్తి రేవ గరీయసీ"

మోక్ష సాధనములో అనేక మార్గాలున్నా అందులో భక్తి గొప్పదని ఆదిశంకరులు చెప్పినారు.

భక్తిలో భక్తుడు కళ్ళు తెఱచుకొని భగవంతునిపై దృష్టిని నిలిపి చూచు చుండును. భక్తి ధ్యానమునకు మార్గము. భక్తిలో భక్తుడు భగవంతుని వెంబడించవలెను. ఇది మర్కట కిశోర న్యాయము. కోతి పిల్లలు కోతిని పట్టుకొని ఎలా వెళ్ళునో భక్తుడు అలా భగవంతుని పట్టుకొని ముందుకు వెళ్ళాలి. ఏ కోరిక లేని అనన్య భక్తి కావాలి. భక్తిలో భగవంతుడు తమను గమనిస్తూ ఉంటాడని భక్తులు తలంచుదురు.

"నాస్తి తేషు జాతి విద్యా రూప కుల ధన క్రియాది భేదః"

(నారద భక్తి సూత్రం)

భక్తి విషయమున జాతి, విద్యా, రూప, కుల, ధనాది భేదములు లేవు.

భక్తిలో 64 మార్గములు గలవు. అందులో నవ విధ భక్తులు ముఖ్యమైనవి.

శ్రవణం కీర్తనం విష్ణోః స్మరణం పాదసేవనమ్।
అర్చనం వందనం దాస్యం సఖ్య మాత్మ నివేదనమ్॥

1) శ్రవణము - వినుట 2) కీర్తనము - కీర్తించుట 3) స్మరణము-జ్ఞప్తి యందుంచుకొనుట 4) పాద సేవనము - సాష్టాంగ నమస్కార మొనర్చుట

5) అర్చనము - పూజ చేయుట 6) వందనము - వంగి నమస్కరించుట 7) దాస్యము - సేవించుట 8) సఖ్యము - స్నేహముతో నుండుట 9) ఆత్మ నివేదనము - ఆత్మను సమర్పించుట.

ఈ నవ విధ భక్తి మార్గముల సంగ్రహ స్వరూపమీవిధముగ గ్రహింపదగును.

1) శ్రవణము :- ఈ నవ విధ భక్తులలో శ్రవణము చాలా ముఖ్యమైనది. ఈ శ్రవణము సరిగా ఉన్నచో తరువాత భక్తి విధానములన్నీ సులభముగా సిద్ధించును. శ్రవణమనగా వినుట అని అర్థము. శ్రద్ధతో విశ్వాసముతో శ్రవణము చేయాలి. **"శ్రద్ధావాన్ లభతే జ్ఞానమ్".** శ్రద్ధా విశ్వాసాలే భక్తికి పునాదులు. భాగవతమును ఏడు రోజులలో శ్రద్ధతో శ్రవణము చేసి పరీక్షిన్మహారాజు ముక్తి పొంది యున్నాడు.

2) కీర్తనము :- భక్తితో భగవంతుని లీలలు గానము చేయుట. కీర్తనభక్తిలో హృదయం ద్రవిస్తుంది. **"మద్భక్తాః యత్ర గాయంతి తత్ర తిష్ఠామి నారద".** నా భక్తులు ఎక్కడ గానము చేయుదురో అక్కడ నుందునని భగవానుడు నారదునితో అన్నాడు. భక్తి లేనివారు గానము చేసినా భగవంతుడు అక్కడ ఉండడు కదా! సర్వకాల సర్వావస్థలలో జాతి, మత వివక్షత లేక అన్ని రకముల వారు చేయ తగిన సర్వోత్తమ సాధనము సంకీర్తన.

" న దేశ నియమో రాజన్, నకాల నియమస్తథా।
విద్యతే నాత్ర సందేహో, విష్ణోర్నామానుకీర్తనే॥

అని చెప్పబడినది. రామదాసు, త్యాగరాజు, తుకారామ్, మీరాబాయి మొదలగు వారు కీర్తనా భక్తితో తరించినారు. ఇలా తరించిన వారిలో అక్రూరుడొకడు.

3. స్మరణము :- ఎడతెగని భావస్మరణ. సదా భగవానుని స్మరించుట. అట్టి నిరంతరస్మరణము చేసినవాడు ప్రహ్లాదుడు.

శ్లో॥ పానీయంబులు ద్రావుచుం, గుడుచుచున్! భాషించుచున్ హాసలీ
లానిద్రాదులు సేయుచుం దిరుగుచున్ । లక్షించుచున్ సంతత
శ్రీ నారాయణ పాద పద్మయుగళీ । చింతా మృతాస్వాద సం
ధానుండై, మఱచెన్ సురారిసుతుఁడే । తద్విశ్వమున్ భూవరా.
భాగవతం 7-123

నామస్మరణ ముమ్మారు ఉచ్చరించిన మాత్రముననే అజామీళుడు భగవంతుని పొందినాడు. నారద, ప్రహ్లాదులు స్మరణ భక్తులు.

4. పాద సేవనము :- పాదసేవ చేయుట. తల్లి, తండ్రి, గురువుల పాదసేవ చేయాలి. ఈ శరీర భాగాన్ని మొత్తము పాదములే భరించుచున్నవి. సద్గురు

పాదములనాశ్రయించుటయే ముక్తికి మార్గము. ఈ పాదసేవనము వలన గర్వము నాశన మగును. ఈ పాదసేవకు గుర్తే గురుపాదుకలను సేవించి తరించుట. శ్రీ రామచంద్రుని పాదుకలను శ్రీ రాముని పాదములుగా భావించి శిరస్సుపై నిడుకొని అయోధ్యలో సింహాసనముపై నుంచి పదు నాలుగు వత్సరములు రాజ్య పాలనము చేసినాడు భరతుడు. ఈ పాదసేవకు ఉదాహరణముగా లక్ష్మీదేవిని చెప్పుదురు.

5. అర్చనము :- భగవంతుని సాకార రూపమును అర్చించుట. అనగా పూజించుట. మనసా, వాచా, కర్మణా చేయునది అర్చన. భగవంతుని విగ్రహము లేక పటముపై మనస్సును నిల్పి, వాక్కు ద్వారా ఆ భగవానుని నామము చెప్పుచు హస్తములతో పుష్పములను, అక్షతలను సమర్పించి అర్చించుట పవిత్రమైన భక్తి. పృధు చక్రవర్తి ఇట్టి భక్తి వలన తరించినవాడు.

6. వందనము :- నమస్కారము. రెండు చేతులు జోడించి సాష్టాంగ నమస్కారము చేయుట. ఇందు విధేయత, భక్తి శ్రద్ధలు వ్యక్తమగును. గురువులకు, పెద్దలకు శిరస్సు వంచి నమస్కరించినపుడు వారు ఆశీస్సులు ఇస్తారు. వారి దీవెనలు మనలను సదా సంరక్షించుచుండును.

7. దాస్యము :- దాసుడు అంటే సేవకుడు. అంటే భగవంతుని పనులన్ని చేసే వాడన్న మాట, "బంటు రీతి కొలువీయవయ్యా రామా!" అని త్యాగరాజు శ్రీ రామచంద్రుని కోరికొనినాడు. తన మనసు, శరీరము భగవంతుని కొఱకు, సద్గురువు కొఱకే కైంకర్యము చేయుట. ఇందుకు హనుమంతుడు నిదర్శనము.

8. సఖ్యము :- సఖ్యము అంటే స్నేహము. సమానత్వము. శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మతో గోప బాలురు చల్దులారగించి ఆటలాడినది సఖ్య భక్తి. భగవంతుని ప్రక్కన చేరి ఆనందించునది సఖ్య భక్తి. అర్జునుడు అట్టివాడు.

9. ఆత్మ నివేదనము :- ఆత్మను నివేదనము చేసుకొనుట. తన సర్వస్వమును భగవంతుని కర్పించుట. "నీవే తప్ప నితః పరంబెఱుగ" అని అర్థించిన గజేంద్రుని వలె సర్వము అర్పణ చేసి తరించు భక్తి. ఇందుకుదాహరణము బలి చక్రవర్తి.

ఈ నవవిధ భక్తి మార్గముల ద్వారా భగవంతుని ఆరాధించి ముక్తి మార్గమును పొందుచున్నారు.

చాలా మంది యాంత్రికముగా పూజలు జరుపుట మనము గమనించు చున్నాము. భగవంతునికి షోడశోపచార పూజలను అచేతనముగా చేయుచు

మనస్సును మాత్రము అచట లగ్న పఱచుట లేదు. భగవంతుని అర్చించు మనము ముందుగా మనస్సును ఏకాగ్రమును చేసికొని పిమ్మట భగవంతుని యందు లగ్న పఱచి స్థిమితముగా పూజ చేయుట సరియైన విధానము. వామన పురాణములో పేర్కొనిన రీతిగా దైవమునకు ప్రీతికరమగు ఈ క్రింది తెలిపిన పుష్పములతో దైవారాధనము చేయవలెను.

ఆహింసా ప్రథమం పుష్పం పుష్పమింద్రియ నిగ్రహ: ।
సర్వ భూతదయా పుష్పం క్షమాపుష్పం విశేషత: ॥
శాంతి పుష్పం తప:పుష్పం ధ్యాన పుష్పం తథైవ చ ।
సత్య మష్ట విధం పుష్పం విష్ణో: ప్రీతికరం భవేత్॥

(వామన పురాణము)

1. అహింస 2. ఇంద్రియ నిగ్రహము 3. సర్వభూతముల యందు కరుణ 4. క్షమాగుణము 5. శాంతము 6. తపస్సు 7. ధ్యానము 8. సత్యము అనెడి ఈ ఎనిమిది పుష్పములచే భగవంతుని త్రికరణశుద్ధిగా అర్చించువారే భగవంతుని కరుణకు పాత్రులు కాగలరు. ఈ పుష్పములనే దైవగుణములుగా భావించవలెను. ఇవి లేని వారు చేసెడి పూజ నిరర్థకమే కాగలదు కదా!

" పూజా తంతుతో (విధానముతో) నాకు పని లేదు. షోడశోపచారములతో గాని, అష్టాంగ యోగములతో గాని నాకవసరములేదు. భక్తి యున్నచోటనే నా నివాసము. ఎల్లప్పుడు సాయి సాయి యని నీవు జపించినచో నిన్ను సప్తసము ద్రములు దాటించెదను. ప్రేమవినయములతో ఒకేసారి నమస్కరించిన చాలు". అని శ్రీ షిరిడీ సాయి బాబా అభయ మిచ్చి యున్నారు. కావున భక్తి లేని ఆడంబరముల వలన ప్రయోజనమేమి?

అంతరంగిక (మానసిక) బహిరంగ పూజలలలో మానసిక పూజ శ్రేష్ఠమైనది. ఇదే అసలైన పూజ. ఎదురుగా విగ్రహముతో నిమిత్తము లేకుండానే మనస్సులో దేవతామూర్తిని భావించుకొని ఆయనను షోడశోపచార భావనతో పూజించుటయే మానసిక పూజ. దీనికి మనోబలము కావాలి.

జ్ఞానమునకు శాస్త్రము ప్రమాణమని, మోక్షమునకు భక్తి ప్రమాణమని, భక్తికి ప్రమాణము లేదని పెద్దలందురు. అనన్య భక్తి వలననే మనుజుడు పరమాత్మను దర్శించ గలడు. శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ యందు రాధకు ఉన్న భక్తి అనన్య భక్తియని

చెప్పబడినది. కౌరవ సభలో వస్త్రాపహరణ సమయమున ద్రౌపది శ్రీకృష్ణ పరమాత్మను మాన సంరక్షణార్థము "ద్వారకా వాసా!" అని తన చేతులెత్తి ఆర్తితో నమస్కరిస్తూ ప్రార్థించగానే అక్షయమైన వలువలను ప్రసాదించినారు కృష్ణ పరమాత్మ.

కం॥ **చిక్కడు వ్రతములఁ గ్రతువులఁ**
జిక్కడు దానముల శౌచశీల తపములం
జిక్కఁడు యుక్తిని భక్తిని
జిక్కిన క్రియనచ్యుతుండు సిద్ధము సుమ్మీ॥

గజేంద్రుడు మకరితో పోరి తన శక్తి చాలదని తెలిసికొని "పాహి-పాహి" యని పరమాత్మను ప్రార్థించిన తక్షణమే ఎవరికి చెప్పక గజేంద్రుని రక్షించుటకు వచ్చినాడు ఆర్తత్రాణ పరాయణుడైన పరమాత్మ. ఇది భక్తి వలననే సాధ్యము.

శ్లో॥ **భక్త్యా త్వనన్యయా శక్య అహమేవం విధోఽర్జున ।**
జ్ఞాతుం ద్రష్టుం చ తత్త్వేన ప్రవేష్టుం చ పరంతప॥
(గీత 11-54)

వివిధ రూపముగల నన్ను అనన్య భక్తిచేత (అనగా పరమాత్మతప్ప అన్యమునకు పంపకములేని భక్తి) మాత్రమే భక్తుడు యధార్థముగా నన్ను తెలుసుకొనగలుగును. నన్ను చూడగలుగును, నాలో ప్రవేశించ గలుగును. అని గీతాచార్యుడైన శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ చెప్పి యున్నాడు. ఇలా భగవంతుని తెలుసుకొని, అభ్యాసము చేత భగవంతుని సమీపించి, భగవంతునిలో కలసి పోవుట. అప్పుడు భగవంతుడు, భక్తుడు అను రెండు వస్తువులుండవు. ఇదియే భక్తికి పరాకాష్ఠ. నిరంతరము పరమాత్మ స్మరణతో జీవించుటయే అనన్య భక్తి. ఇదియే అత్యంత శ్రేష్ఠమైనది.

భగవంతుడు మనమండి కోరునది ప్రేమ, కరుణ, తపన అనునవి. భక్తి లేకుండా రత్నములిచ్చినా ప్రయోజనమేమి గలదు? అంకితభక్తులైన వారు పత్రము, పుష్పము, ఫలము, తోయము మున్నగు వానిని భక్తితో సమర్పించిన భగవంతుడు సంతోషించును అని శాస్త్రము చెప్పుచున్నది. పత్రముతో రుక్మిణి, విదురుడు, పుష్పముతో గజేంద్రుడు, ఫలముతో శబరి, తోయముతో రంతి దేవుడు భగవంతునకు భక్తితో సమర్పించి తరించిరి.

"మిగులదురాచార వంతుడైనను, అనన్య భక్తి కలవాడై నన్ను భజించునేని తాను స్థిర చిత్తము గలవాడైన సాధువే యని తెలియబడుచున్నాడు అనియు,

నా యందు భక్తి లేక శాస్త్రమనెడి బురదగుంటలో దొర్లుచుండు వారికి ఈ లోకము నందు వందలాది జన్మ లెత్తినను ముక్తి రాదు అని గీత చెప్పు చున్నది.

"కలౌ తు కేవలా భక్తి ర్బ్రహ్మ సాయుజ్య కారిణీ"

ఈ కలిలో కేవలము భక్తియే బ్రహ్మ సాయుజ్యమును కలిగించునని చెప్పుట గమనించవలెను.

భక్తి యందు సమర్పణ భావము అత్యుత్తమమైనది. విషయ వాసనలకు దూరమైన చిత్తమును పరమాత్మ స్వీకరించును. పైన తెలిపిన భక్తి విధానములలో ఏ ఒక్క భక్తి మార్గమున నైనను త్రికరణశుద్ధిగా ఆర్తితో, భక్తితో భగవంతుని ప్రార్థించి, అర్చించి భగవదనుగ్రహమును పొందుదము గాక.

ఇప్పుడు కర్మయోగమును గుఱించి తెలుసుకుందాము.

13. కర్మ యోగము.

కర్మయనగా పని చేయుట. మానవుడు నిరంతరము ఏదో ఒక కర్మ చేయుచునేయుండును. కర్మలాచరించని వారుండరు. కోరికలతో చేసే కర్మలు అనగా ఫలాపేక్షతో చేసే కర్మలు పాప-పుణ్యములను కలిగించుచుండును. ఫలాపేక్ష లేకుండా ధర్మ బద్ధమై, భగవదర్పణతో చేయు కర్మయే కర్మ యోగ మనబడుచున్నది. "కర్మలను త్యాగము చేయరాదని అనగా చేయకుండా ఉండరాదని, చేయు కర్మల ఫలమునే త్యాగము చేయ వలసి యున్నదని" శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ గీత యందు చెప్పియున్నారు.

కర్మయోగమున దాస్య భావముండవలెను. ధర్మయుతమై, యితరులకు మేలు కలిగించునట్టి కర్మలను, సేవతో కూడిన కర్మలను ఆచరించవలెను. మనము గత జన్మలలో చేసిన కర్మల ఫలితమైన పాప-పుణ్యములను ఈ జన్మలో అనుభవించుచున్నాము. "మనము చేసిన కర్మల వలన పూర్తి పుణ్యము కాని, పూర్తి పాపము కాని యుండదు. పుణ్యపాపములు రెండును కలసి ఉండును. అధిక పుణ్యము కలవాడు ముందుగా స్వల్ప పాపమును నరకమున అనుభవించి అనంతరము మహాసౌఖ్య మనుభవించును. అట్లే స్వల్ప పుణ్యము కలవాడు ముందుగా ఆ పుణ్యఫలమును అనుభవించి అనంతరము నరకమున ఉండును". అని ఇంద్రుడు ధర్మరాజునకు చెప్పినాడు.

పాపపుణ్య ఫలానుభవానంతరము మానవ జన్మ మెత్తి మఱల ఆ కర్మలను అనుభవించుట జరుగుచున్నది. గత జన్మలలో చేసిన కర్మలే పాశములై మనలను బంధించి నడిపించుచున్నవి. పరమాత్మ ఆ పాశములను పట్టుకొని మనలను నడిపిస్తాడు. ఆ పాశములను మనము విప్పుకొనలేము కనుక ఆ పాశ విముక్తికి పరమాత్మనే ప్రార్థించాలి.

పనుల నిర్వహణ ద్వారా తన నిజతత్త్వమును మానవుడు తెలుసుకొను విధానమే కర్మ యోగము. కనుక ఈ కర్మకు ఎంతో శక్తి యున్నది. మన జాతకములు తీర్చి దిద్దునవి మనము చేసికొనిన కర్మలే కదా! కనుక ఇప్పుడు నిష్కామ కర్మల నాచరించి జన్మరాహిత్యమునకు ప్రయత్నించ వలెను. మట్టిలో ఉండు కుమ్మరి పురుగుకు ఆ మట్టి అంటనట్లు సంసారములోనే ఉంటూ బద్ధుడు కాకుండా తామరాకుపై నీటిబొట్టులా జీవించ వలెను.

మనము తెలియకుండగ కొన్ని పనులు అంటే కర్మలు చేస్తూ ఉంటే తెలియ కుండగనే పాపములు సంభవించుచున్నవి. మనము నిత్యము చేయు పనుల వలన ఐదు రకముల పాపములు సంభవించుచున్నవి. (1) కోయుట (కత్తి) (2) నూరుట (రోలు) (3) విసరుట(తిరుగలి) (4) వండుట(పొయ్యి) (5) ఊడ్చుట (చీపురు). పై ఐదింటిని పంచసూనము లంటారు. పై వాటి వలన జరుగు పనులలో తెలియక కొంత హింస జరుగును. ఈ పంచ మహాపాపములు పోవుటకు పంచ యజ్ఞములు చేయ వలెను. అవి నిష్కామ కర్మలే (1) దేవయజ్ఞము-హోమము చేయుట (2) పితృయజ్ఞము-తర్పణములు వదలుట (3) నృ యజ్ఞము-అతిధి పూజ చేయుట (4) బ్రహ్మ యజ్ఞము-వేదాధ్యయనము చేయుట (5) భూత యజ్ఞము-ప్రాణులకు అన్నదానమిడుట.

నిత్య కర్మలు-అనగా మలమూత్ర విసర్జనము, సంధ్యా వందనము, జపోపాసనము, వైశ్వ దేవాది కర్మలు మఱియు నైమిత్తిక కర్మలు అనగా ఉగాది, సంక్రాంతి మొదలగు పర్వ దినములలో చేయు కర్మలు పునర్జన్మ హేతువులు కావు.

"అకుర్వన్నపి విధ్యుక్తం నిషిద్ధం పరివర్జయేత్"

విధిగా చేయవలసిన కర్మలు చేయకపోయినా, నిషిద్ధ కర్మలను ఎంతమాత్రము చేయక వదలి వేయవలెనని భావము.

ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో చేసే కర్మల వలన క్రొత్త వాసనలు ఏర్పడవు. కామ్య కర్మలు అనగా వాసనలతో కూడిన (కోరికలతో) కర్మలు పునర్జన్మ హేతువులు.

ఈ వాసనలు సంకల్పాలైతే. ఆ సంకల్పాలే కర్మలుగా పరిణమిస్తవి. దేహ వాసన, లోక వాసన, శాస్త్ర వాసన మొదలగునవి వాసనలంటారు. ఋణ శేషము, శత్రు శేషము ఉండకూడదన్నట్లే వాసనా శేషము కూడ ఉండకూడదు. సంస్కారాలే పిండ రూపము చెంది దేహధారులగుచున్నవి.

భక్తి - ప్రేమలతో త్రికరణశుద్ధిగా భగవంతుని ప్రార్థించిన భగవంతుని అనుగ్రహమును పొందగలము. సరియైన భక్తి లేకపోయిన భగవంతుని అనుగ్రహము పొందలేక పోవచ్చును కాని మనకు నష్టము జరుగదు. అట్లే జ్ఞాన-ధ్యాన యోగములలో కూడ జరుగును. కాని కర్మయోగములో మనము నిష్కామముగా కర్మలాచరించక పోతే ఫలితము కలుగకపోగా నష్టమును పొందుటయే కాక మానవ జన్మ కూడ పొందలేక పోవచ్చును. ఈ నాలుగు యోగములలో ఈ కర్మయోగమునకున్న ప్రత్యేకత యిదియే. భక్తి, జ్ఞాన, ధ్యాన యోగములలో పరిపూర్ణత చెందినా కర్మ యోగములో నిష్కామ కర్మలాచరించనిచో ఫలితముండదు.

"కామ్యానాం కర్మణాన్యాసం సన్న్యాసే త్యభిధీయతే"

అనుశ్రుతి వాక్యమననుసరించి గృహస్థుడైనను, ఏ పురుషుడు కోరికలతో కూడిన కర్మలను చేయకుండునో వాడే సన్యాసి.

కనుక దీనిని శ్రద్ధగా శాస్త్రము ద్వారా తెలుసుకొని సద్గురువులనాశ్రయించి ధర్మ బద్ధమైన నిష్కామ కర్మలను ఆచరించవలసియున్నది. అట్లు ఆచరించిన కాని జన్మరాహిత్యము కాదు. "ఏ ప్రాణిని ద్వేషించ వలదు. వాని యెడల మైత్రి, కరుణ కలిగి యుండవలెను. అట్టి వాడే నా భక్తుడు" అని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ చెప్పినాడు.

"పిల్లులు, పందులు, ఈగలు, ఆవులు మొదలుగా గలవన్నియు నా అంశములే. నేను వాని యాకారమలో తిరుగుచున్నాను. ఎవరైతే జీవకోటిలో నన్ను జూడగలుగుదురో వారే నా ప్రియ భక్తులు. కాబట్టి నేను వేఱు, జీవరాశి వేఱు అను ద్వంద్వ భావమును విడువవలెనని" శ్రీ సాయిబాబా చెప్పి యున్నారు. అట్టి భావమును పొందిన వారు నిష్కామ కర్మనే ఆచరించగలరనుటలో సందేహము లేదు. శ్రద్ధతో త్రికరశుద్ధిగా నిష్కామ కర్మలనాచరించుటయే జ్ఞానోదయము.

కర్మయోగమును తెలుసుకున్నాము. కనుక ఇప్పుడు జ్ఞానయోగమును గుఱించి తెలుసుకుందాము.

14. జ్ఞానయోగము.

ఆధ్యాత్మికత యనగా జ్ఞానమార్గము. ఆధ్యాత్మికత యనునది భగవంతుని కోసం కాదు. మనకొఱకే. 'నేను' అనునది ఏమిటో తెలుసుకొనుట. 'నేను' అనునది ఈ శరీరము కాదని, ఈ శరీరము నడచుటకు ఏ శక్తి యైతే యున్నదో అది పరమాత్మ యొక్క రూపమైన మనలోనున్న ఆత్మయని తెలుసుకొనుటయే జ్ఞాన యోగము. ఆధ్యాత్మికత యన్న బాహ్య పరమైన కోరిక కాదు. నీవే (భగవంతుని) కావాలనేది ఆధ్యాత్మికత. భగవంతుని ఉనికిని గుఱించి తెలుసుకొనుటయే జ్ఞానము. అనగా తనలోని దివ్యత్వమును దర్శించుట. అతడే జ్ఞాని. శ్రద్ధ కలవానికే జ్ఞానము లభించును.

భక్తి లేనిచో భగవంతుని గూర్చి తెలియదు. కర్మలాచరించనిచో వైరాగ్యము జనించదు. విరాగము లేనిచో జ్ఞానము లభించదు. తత్త్వ విచారణ ద్వారా ఆత్మ తత్త్వమును తెలుసుకొనవలెను. అదియే జ్ఞానము. ఈ ఆత్మ విచారణ ద్వారా జడమును-జడముగను, చైతన్యమును-చైతన్యముగను తెలుసుకొనుటయే జ్ఞానము.

భక్తులు నాలుగు విధములుగా నుందురు. (1) ఆర్తుడు (2) జిజ్ఞాసువు (3) అర్థార్థి (4) జ్ఞాని యను నాలుగు విధములైన భక్తులు నన్ను భజించుచున్నారని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ చెప్పియున్నారు. ఆ నలుగురు భక్తులను గుఱించి తెలుసుకొందాము.

1. **ఆర్తుడు :-** దుఃఖములు తొలగుటకు, ఆపదలు పోవుటకు, శత్రునాశనమునకు భగవంతుని భజించువాడు ఆర్తుడు. గజేంద్రుడు, ద్రౌపది.

2. **జిజ్ఞాసువు :-** భగవంతుని తెలుసుకొనవలెనను కోరిక కలవాడు. పరీక్షిత్తు, ఉద్ధవుడు.

3. **అర్థార్థి :-** తనకు లేని ధన, సంతానాదులను ఆశించి భగవంతుని భజించువాడు. ఇది మధ్యమమైన రాజసభక్తి. ధ్రువుడు, సుగ్రీవుడు.

4. **జ్ఞాని :-** కోరికలు లేక భగవంతుని భజించుట. సదా ఆత్మ జ్ఞానమునందు లగ్నమై యుండుటకు భజించువాడు జ్ఞాని యనబడును. ఇదియే నిజమైన భక్తి. సాత్వికమైనది. శుక, సనకస, నారద, భీష్మ, ప్రహ్లాదాదులు.

ఈ నాల్గు విధములైన భక్తులలో జ్ఞానియే శ్రేష్ఠుడని శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ గీతలో చెప్పి యున్నాడు. "ద్రవ్య మయ యజ్ఞముల కంటే జ్ఞానమయ యజ్ఞము

ప్రశస్తమైనది. అన్ని కర్మలు తుదకు జ్ఞానమునందే సమాప్తము చెందవలెను. లోకములో జ్ఞానము కంటే పవిత్రమైనదియు, పావన మొనర్చునదియు వేఱొకటి లేదు. జ్ఞానోదయమైన పిమ్మట అచిరకాలములోనే పరమశాంతిని పొందుదురు" అనికూడ పరమాత్మ చెప్పియున్నారు.

మోక్షము నాలుగు విధములుగా చెప్పబడుచున్నది. అవి (1) సాలోక్యము (2) సామీప్యము (3) సారూప్యము (4) సాయుజ్యము అనునవి.

1. సాలోక్యము - భగవంతుని లోకమును పొందుట.

2. సామీప్యము - భగవంతుని సాన్నిధ్యమున నిరంతరము నివసించుట.

3. సారూప్యము - భగవంతునితో సమాన రూపమును పొంది దివ్య భోగములు అనుభవించుట.

4. సాయుజ్యము - భగవంతునిలో ఐక్యమగుట.

వీటికంటె విలక్షణమైనది "కైవల్యము" అని అంటారు.

"నేను బ్రహ్మమును" అని తెలుసుకొనుట జ్ఞానమని అన్నాము కదా! ఆ "అహం బ్రహ్మ2స్మి" అనే స్థితిని తెలుసుకోవాలంటే గురువు నుండి మహా వాక్యాలను తెలుసు కోవాలి. మహావాక్యాలంటె జీవునికి (ఆత్మకు) బ్రహ్మకు (పరమాత్మకు) భేదము లేవని చెప్పేవి. ఇవి వేదోపనిషద్వాక్యాలు. మహావాక్యాలు 1008 అని, ఇందులో 93 మహావాక్యాలు బ్రహ్మ మొక్కటే అని చెప్పినవి. అన్ని వేదముల సారముగా నాలుగు వేదముల నుండి అనగా ఒక్కొక్క వేదము నుండి ఒక్కొక్కటి చొప్పున నాలుగు మహావాక్యాలు తీసికొన్నారు. ఈ నాలుగు మహావాక్యాలు

1. తత్త్వమసి 2. అయమాత్మా బ్రహ్మ 3. అహం బ్రహ్మ2స్మి 4. ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ అనునవి. ఈ నాలుగు మహావాక్యాలు జీవునకును బ్రహ్మకును గల సంబంధమును, అనగా రెండు ఒకటియని తెలుపుటయే. వాటిని గుఱించి వివరముగా తెలుసుకొందాము.

1. "తత్త్వమసి" :- (సామవేదము) శ్రవణ వాక్యము.

తత్ = బ్రహ్మ, త్వం = నీవు, అసి = అయిఉన్నావు.

నీవే బ్రహ్మవు అయి ఉన్నావు అని గురువు బోధించును. గురువు చెప్పిన

ఈ వాక్యమును శ్రవణము చేసిన శిష్యుడు నేనంటే ఆత్మయే కదా! కాబట్టి ఈ ఆత్మయే బ్రహ్మమనే అర్థముతో విచారణ చేస్తాడు. (ఇది మధ్యమ పురుషలో నున్నది.)

2. "అయమాత్మాబ్రహ్మ" :- (అధర్వణ వేదము) మనన వాక్యము.

అయం ఆత్మా=ఈ ఆత్మ, బ్రహ్మ=బ్రహ్మముగా ఉంది.

ఈ ఆత్మయే బ్రహ్మ స్వరూపమని మననము ద్వారా తీర్మానము చేసుకుంటాడు. (ఇది ప్రథమ పురుషలో నున్నది.)

3. "అహం బ్రహ్మ2స్మి" :- (యజుర్వేదము) ఇది ధ్యాన వాక్యము.

అహం=నేను, బ్రహ్మ=బ్రహ్మగా, అస్మి=అయి ఉన్నాను.

నేను బ్రహ్మమును అయి ఉన్నాను అని తెలుసుకుంటాడు. నిదిధ్యాసల వలన సందేహరహితముగా నేను బ్రహ్మమనే స్థితిని పొందుతాడు. (ఇది ఉత్తమ పురుషలో ఉన్నది.)

4. "ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ" :- (ఋగ్వేదము) అనుభవ వాక్యము.

ప్రజ్ఞానము బ్రహ్మము. బ్రహ్మమే తాననే స్థితిని తెలిసి బాహ్యస్థితి కోల్పోతాడు. చైతన్యమంతయు బ్రహ్మమేనని తెలుసుకుంటాడు. అప్పుడు బ్రహ్మయే తానని తెలిసి పోతుంది. ఇదే జ్ఞానము.

బ్రహ్మ ఒక్కటే సత్యము, జగత్తు మిధ్య. జీవుడే బ్రహ్మయనుట అద్వైత సిద్ధాంతము.

"సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన" అన్నట్లు, శాస్త్రాధ్యయనము చేయుట. భక్తితో కర్మలను ఆచరించుట, సత్సంగములలో పాల్గొనుచు జ్ఞానమార్గమున పయనించుట ద్వారా, సద్గురువులనాశ్రయించి మహావాక్యములను తెలుసుకొని జ్ఞానమును పొంది మానవ జన్మను సాఫల్యము చేసుకొనవలెను.

సత్సంగము వలన ముముక్షువులు పొందు ఫలితమును గూర్చి శ్రీ శంకర భగవత్పాదులవారు చెప్పిన విషయమును తెలుసుకుందాము.

సత్సంగత్వే నిస్సంగత్వం

నిస్సంగత్వే నిర్మోహత్వం

నిర్మోహత్వే నిశ్చలతత్త్వం

నిశ్చలతత్త్వే జీవన్ముక్తిః

ఈ సత్సంగత్వము వలన నిస్సంగత్వము కలుగును. దీని వలన నిర్మోహత్వము ఏర్పడును. తద్వారా నిశ్చలతత్వము కలిగి తుదకు జీవన్ముక్తి లభించును అని చెప్పిరి.

వేదాంతము తెలుసుకొనుటకు ఆత్మ జ్ఞానము పొందుటకు శాస్త్రములు ఊరకనే చదువుట వలన ప్రయోజనము లేదని, ఆ చదివినదంతయు నాలోచించి ఆచరణలో పెట్టవలసియున్నదని, నాస్తికుల, దుర్మార్గుల సహవాసము విడువవలెనని. అందఱి యెడ అణకువ, నమ్రత కలిగియుండవలెనని, ముందుగా అహంకారము విడువవలెనని, సందర్భానుసారముగా శ్రీ షిరిడీ సాయిబాబా చెప్పెడివారు. హెమాడ్ పంతు అను ఒక భక్తుడు, బాబా చెప్పిన ఒక కథను ఒక భక్తుని ద్వారా తెలుసు కున్నప్పుడు బాబా అతనితో "ఈ కథ నీకు నచ్చినదా? దాని ప్రాముఖ్యమును నీవు గుర్తించితివా? అని అనుచు ఈ కథను వినుము. దీనిని మననము చేయుము. నిదిధ్యాసము చేయుము. అట్లయినచో నీవు భగవంతుని ఎల్లప్పుడు జ్ఞప్తి యందుంచుకొని ధ్యానించెదవు. భగవంతుడు నీ ముందర ప్రత్యక్ష మగును" అని చెప్పిరి. దీని కంతకు దృఢమైన విశ్వాసము (నమ్మకము), సహనము అవసరమని చెప్పుచు జ్ఞాన మార్గమున పయనించు భక్తుల మార్గమును సద్గురువుగా సుగమము చేయుచున్నారు. శ్రీ సాయిబాబా.

కనుక జ్ఞానాగ్నిచే సర్వ పాపములు దహించబడును. దహించబడినది మఱల మొలకెత్తదు. అట్టి అర్హత కలవాడే మోక్షమునకు అర్హుడు. జ్ఞాని యగువాడే భగవంతునికి ప్రీతి పాత్రుడగును. మానవజన్మ సాఫల్యమగుటకు జ్ఞానమే మార్గము. కనుక మనము ఆ మార్గమున పయనించుచు, భగవంతుని దర్శించుటకు సాధనమైన రాజయోగమును గుఱించి తెలుసుకుందాము.

15. రాజయోగము.

యోగ అను శబ్దము సంస్కృతములోని "యుజ" అను శబ్దము నుండి పుట్టినది. యోగ అనగా కలియక అని అర్థము. అనగా జీవాత్మ పరమాత్మలో లీనమగుటయే యోగమనియు, చాంచల్య రహిత స్థితిని పొందుటయే యోగమనియు చెప్పుచున్నారు.

పూర్వము రాజులలో నెలకొన్న దైన్యము తొలగించుటకు, వాళ్ళకు సమ్యగ్దృష్టి కలిగించుటకు ఈ యోగము మొదట రాజులకు బోధించుట వలన దీనికి రాజ

యోగమని, రాజవిద్యయని పేరు వచ్చినదని చెప్పుదురు.

యోగము మానసిక ఆరోగ్యాన్ని, ఏకాగ్ర బుద్ధిని, ఆధ్యాత్మిక వికాసాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. ఈ రాజయోగములో ఆసన, ప్రాణాయామముల ద్వారా దేహనియంత్రణము, ధ్యానము వలన మానసిక నియంత్రణము సాధ్యమగును. యోగము ద్వారా మనోమాలిన్యములు తొలగును. చిత్తవృత్తి నిరోధమే యోగము. పలు విషయములలో సంచరించుచున్న మనస్సును అరికట్టుటయే సమాధి. ఇది నిరాసక్తితో చేయునది.

ప్రస్తుతము సాధనములో పతంజలి యోగ విధానమును ఆచరించు చున్నారు. రాజయోగములో 1) ఆసనము 2) ప్రాణాయామము 3) ధ్యానము అని మూడు ముఖ్యమైన విధములు గలవు. ఆసనములు దేహపటుత్వము కొఱకు మఱియు ఆరోగ్యమునకు నిర్ణయింపబడినవి. ప్రాణాయామము నాడీ పటుత్వమునకు మఱియు రక్త శుద్ధి కొఱకు నిర్దేశించబడినది. ధ్యానము బుద్ధి నిలుకడ కొఱకు మఱియు ఆత్మను దర్శించుటకు నిర్ణయించబడినది. చాలా మంది సాధారణముగా ఆసనాలు, ప్రాణాయామాలే ముఖ్యమని, వానికి ప్రాధాన్యత యిచ్చుచున్నారు. కాని అష్టాంగ యోగములలో యమ, నియమములు పునాది వంటివి. ఆసన, ప్రాణాయామములు ఉపకరణములు, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యానములు సమాధికి సోపానములు. చివరిది సమాధి. దీనితో యోగి అవుతాడు" అని యోగశాస్త్రము చెప్పుచున్నది.

ఆసన ప్రాణాయామాద్యష్టాంగ యోగ సాధనము ద్వారా సమాధి స్థితినొందుట రాజయోగము. తీవ్రమైన పట్టుదలతో శారీరక, మానసిక ప్రవృత్తులను బిగించివేయుట ద్వారా సమాధి స్థితిని పొందుట హఠయోగము. మూలాధార చక్రములో నెలకొనియున్న కుండలినీ శక్తిపై దృష్టిని కేంద్రీకరించి ఆ శక్తిని మేల్కొలుపుట ద్వారా సమాధి స్థితిని పొందే విధానమే కుండలినీ యోగము. పైమూడింటిని గుఱించి వివరముగా ధ్యానమను ప్రకరణలో తెలుసుకొందాము. ఇవియేకాక క్రియా యోగము, లయయోగము మొదలగు కొన్ని పద్ధతులు కూడ కలవని అందురు.

ధ్యాన యోగములో ఆత్మయే ధ్యాన లక్షణము. మనస్సును ఆత్మతో సంధానము చేయుటకు ధ్యానయోగమొక్కటియే సాధనము. మిగిలిన సాధనములన్నియు ఈ ధ్యానసాధనకు అనువగు మార్గమును ఏర్పరుచునవే.

ధ్యానయోగి తపస్వుల కంటె, జ్ఞానులకంటె, వేదవిహిత కర్మయోగుల కంటె శ్రేష్ఠుడనియు, కర్మయోగముకంటె ధ్యానయోగమే మహత్తర మైనదనియు కృష్ణపరమాత్మ చెప్పియున్నారు. (గీత 6-46)

'నేను' అనునది తెలుసుకొనుట జ్ఞానము. నేను-నీలో కలియుట ధ్యానము. ఇందులకు భగవంతునిపై అనన్యభక్తి యుండవలెను. నిష్కామ కర్మలాచరించుచుండ వలెను. ఆత్మానాత్మ విచారము చేయవలెను. వివేక వైరాగ్యములను పొందవలెను. అజ్ఞానమును విడనాడవలెను. తద్వారా ఆత్మ జ్ఞానమును పొందవలెను. ఆత్మసాక్షాత్కారమే జ్ఞానమునకు కడపటి ద్వారము. అదే ధ్యానయోగము.

మనుజులలో కోటికొకడు యోగ సిద్ధికై ప్రయత్నించును. అట్లు యత్నించు సాధకులలో ఒకానొకడు మాత్రమే భగవంతుని తెలుసుకొనగలడు. శ్రీ షిరిడీ సాయిబాబా దాము అన్నా అనే భక్తునితో "మామిడిచెట్టు వైపు పూత పూయుచున్నప్పుడు చూడుము. ఆ పూవులన్నియు పండ్లయినచో ఎంతమంచి పంట యగును? కాని అట్లు జరుగునా? కొన్ని పువ్వులుగానే రాలిపోవును. గాలికి మఱికొన్ని పిందెలు రాలిపోవును. కొన్ని మాత్రమే మిగులును" అని చెప్పిరి. తన వద్దకు ఆత్మజ్ఞానము పొందుటకై వచ్చిన వారి యందును జ్ఞానము పొందువారు కొందఱే యుందురని తెలియజెప్పిరి.

ఈ యోగ సాధనమునకు స్త్రీ-పురుష భేదము లేక అందఱు చేయవచ్చును. కులమతముల పట్టింపు లేదు. మానవులందఱు అర్హులే. ఏ మతము యొక్క అంతిమ మార్గమైనను యోగ సాధనమే. ఈ యోగ సాధనము ప్రారంభించు మొదటి దశలో సాధకులు ముందు చెప్పబోవు నియమములు పాటించుట అవసరము. మనో నిగ్రహమునకు అన్ని విషయములందు శ్రద్ధ తీసికొనుట వలన యోగ సిద్ధి త్వరగా చేకూరగలదు. అందువలననే భగవద్గీత, వివేకచూడామణి, యోగవాసిష్ఠము ఆదిగా గల ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములు యోగ సాధన విధానములను చెప్పియున్నవి.

సాధనములో పూర్ణత చెందిన వారికి ఈ నియమములతో పని లేదు. ఈ యోగ సాధనములో అనేక పద్ధతులు ప్రచారములో నున్నవి. ప్రస్తుతము ఎన్నో సంస్థలు, యోగులు ఈ ఆసనములు, ప్రాణాయామములు, ధ్యానములు నేర్పుచున్నారు. నేర్చుకున్న తరువాత సాధనము చేయుట, తన నిత్య జీవనములో ఒక భాగముగా ఆచరణలో పెట్టుకొని నిరంతర ఫలితమును అనుభవించుచుండ వలెను. ఇప్పుడు అనేక విధానముల ద్వారా సాధనములు జరుగుచున్నవి. ఏ విధానములో సాధనము చేసినను, దైవమును చేరుటయే గమ్యము. ఈ యోగ సాధనములన్నియు గురువులనాశ్రయించి వారి అనుగ్రహముతో నేర్చుకొనుట తప్పని సరియై యున్నది.

గురువు యొక్క అనుగ్రహమునకు పూర్వ జన్మ సుకృతముండవలెను.

ఆత్మాభివృద్ధికి ప్రేరణ మఱియొక ఆత్మనుండియే కలుగవలెను. ఎవరి ఆత్మ నుండి అటువంటి ప్రేరణ కలుగునో వారిని గురువు లేక బోధకుడు అని యందురు. గురువు యొక్క అనుగ్రహముతో సాధనము ప్రారంభించిన, యోగ సాధనములో శిష్యునికి ఎటువంటి ఆటంకములు రానీయకుండ ఎప్పటికప్పుడు సాధనములో అభివృద్ధిని గురువు కలిగింపగలడు.

ఇప్పుడు సద్గురువులు లభించుట కష్టసాధ్యమైయున్నది. సద్గురువనగా బ్రహ్మతత్త్వమును ఎఱిగి తాను బ్రహ్మమును దర్శించి, తన శిష్యునకు బ్రహ్మమును చూపగలవాడై యుండవలెను. తన దృష్టి చేతను, వాక్కు చేతను, హస్త - మస్తక సంయోగము చేతను, తన శిష్యుని తనంత వానిగా చేయగలవాడే గురువు. సాధకులు గురువులు కాదు. ఒక గురువును ఆశ్రయించిన తరువాత ఆ గురువు ఎట్టి వాడైనను వారిని వదలరాదు అని చెప్పబడుచున్నది. అందువలననే గురువును ఆశ్రయించునప్పుడే, తనను గమ్యమును చేర్చగల సమర్థుడని నిర్ణయించుకొన్న తరువాతనే గురువును ఎన్నుకొని ఆశ్రయించుట శ్రేయస్కరము. ముందుగా భగవంతుని ఆశ్రయించి సద్గురువును ప్రసాదించమని ప్రార్థించి తగిన గురువుయొక్క ఆశ్రయమును పొందవచ్చును.

శ్రీ షిరిడీ సాయిబాబా భౌతికముగా లేక పోయినను ఈ నాటికిని వారు సమర్థ సద్గురువుగా తన శిష్యులను అనుగ్రహించుచున్నారు. సృష్టికి మూలమైన పంచభూతములను శాసించిన సద్గురువగు వారి గురు విధానమే విశిష్టమైనది. ప్రత్యేకమైనది. చెవిలో మంత్రోపదేశము చేయుట వారి విధానముకాదు. బాబా నుండి మంత్రోపదేశము పొందవలెనని శ్రీమతి రాధాబాయి దేశముఖ్ అనే ముసలమ్మ షిరిడీ వచ్చినప్పుడు "మంత్రము గాని, యుపదేశము గాని ఎవరి యొద్ద నుండి పొందుటకు ప్రయత్నించకుము. నీయాలోచనలు, చేష్టలు నా కొఱకే వినియోగించుము. నీవు తప్పక 'పరమార్థమును' పొందెదవు. నీవు నా వైపు సంపూర్ణ హృదయముతో చూడుము. నేను నీ వైపు అట్లే చూచెదను. ఏ సాధనముతో గాని, ఆఱు శాస్త్రములతో గాని ప్రావీణ్యమవసరము లేదు. నీ గురువునందు నమ్మకము, విశ్వాసము నుంచుము. గురువే సర్వము చేయువాడనియు, కర్త యనియు పూర్తిగా నమ్ముము. ఎవరైతే గురువు యొక్క మహిమను, గొప్పదనమును గ్రహించెదరో, ఎవరైతే గురువుని హరిహరబ్రహ్మల(త్రిమూర్తుల) యవతారమని యెంచెదరో వారే

ధన్యులు''. అని ఆమెకు బాబా చెప్పి యున్నారు. ఇప్పుడు సాయిబాబా సద్గురువుగా అనుగ్రహించుట స్వానుభవములోని విషయము. కనుక యోగ సాధనములో సద్గురువును ఆశ్రయించుట ముఖ్యమని గ్రహించవలెను. భక్తి-కర్మ-జ్ఞానయోగముల కంటె ఈ రాజయోగమును సద్గురువు యొక్క అనుగ్రహముతో మాత్రమే పొందదగినది.

పూజలు స్థూల దేహమునకు సంబంధించినవి.

జపములు సూక్ష్మ దేహమునకు సంబంధించినవి.

ధ్యానము - కారణ దేహమునకు సంబంధించినది.

కనుక ఈ ధ్యానము వలన కారణదేహమంతమగును. వ్యాయామము, ఆసనములు, సూర్యనమస్కారములు ప్రాణాయామము ధ్యానమునకు ప్రాథమిక సాధన దశలు.

అలసట కలిగించేది వ్యాయామము.

అలసట తీర్చేది యోగము.

సునాయాసముగా చేసేది యోగము.

ధ్యాన యోగము చేసిన తరువాత వ్యాయామము చేయ వచ్చును.

వ్యాయామము చేసిన తరువాత ధ్యాన యోగము చేయరాదు.

ఈ రాజ విద్య బహు గుహ్యామైనది. ఇతర విద్యలన్నిటి కన్నా శ్రేష్ఠమైనది. దీనిని పొందాలంటే నీలోకి నీవు పయనించాలి. అప్పుడే పరమాత్మను తెలుసు కుంటావు. శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యము కలవాడు ఆత్మ విద్యను సులభముగా పొందగలడు.

ఇప్పుడు అష్టాంగ యోగములను గుఱించి క్రమముగా తెలుసుకొందాము.

అష్టాంగములు.

యోగము పొందుటకు అష్టాంగయోగము ముఖ్యమైనది. ఇది పతంజలి యోగసూత్రములోనిది. వ్యక్తిగత జీవాత్మను విశ్వవ్యాప్తమైన పరమాత్మగా గుర్తించుట యోగానికి అంతిమ లక్ష్యమని పతంజలి మహర్షి చెప్పెను.

అష్టాంగ యోగము 1. యమము 2. నియమము 3. ఆసనము 4. ప్రాణాయామము 5. ప్రత్యాహారము 6. ధారణము 7. ధ్యానము 8. సమాధి అని ఎనిమిది విధములు.

1. యమము - నిగ్రహము కలిగి యుండుట.

2. నియమము - విధులు పాటించుట.

3. ఆసనము - కూర్చుండు(భంగిమ) విధానము.

4. ప్రాణాయామము - శ్వాస (ఊపిరి) పై నియంత్రణ యుంచుట.

పై నాలుగు బహిరంగమునకు సంబంధించినవి. ఈ క్రింద తెలుపునవి అంతరంగమునకు సంబంధించినవి.

5. ప్రత్యాహారము - తిరిగే మనస్సును నియంత్రించుట (మళ్ళించుకు వచ్చుట)

6. ధారణ - మనస్సును ఒక వైపుకు మళ్ళించుట. అనగా ఒకదాని యందు నిలుపుట.

7. ధ్యానము - ధారణ చేసే వస్తువుపై ఏకాగ్రత కలిగియుండుట.

8. సమాధి - ధ్యాన వస్తువులో లయించి పోవుట.

ఇప్పుడు వాటిని గుఱించి వివరముగా తెలుసుకుందాము.

1. యమము:- ఇది మన జీవితమును నడిపించు అతి ముఖ్యమైనది. దీనిలో ఐదు భాగములున్నవి. ఈ ఐదు త్రికరణశుద్ధిగా అంటే మనసా, వాచా, కర్మణా అనగా ఆలోచన, మాట, క్రియల ద్వారా ఒకే విధముగా చేయవలెను. అవి 1. అహింస 2. సత్యము 3. అస్తేయము 4. అపరిగ్రహము 5. బ్రహ్మ చర్యము వీటిని గుఱించి వివరముగా తెలుసుకుందాము.

1. అహింస - ఎవరిని హింసించకుండుట. ఎవరికి హాని కలిగించకుండుట.

2. సత్యము - సత్యమునే పలుకుట. సత్యసంధత కలిగియుండుట.

3. అస్తేయము - దొంగతనము చేయకుండుట. చౌర్య సంపాదిత ద్రవ్యమును తీసికొనకుండుట.

4. అపరిగ్రహము - ఇతరుల నుండి ఏమి తీసి కొనకుండుట. దానము గ్రహించకుండుట.

5. బ్రహ్మ చర్యము - పరిపూర్ణ పవిత్రత కలిగియుండుట. కామవికారము (కోరికలు) లేకుండుట. **"బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః"**

2. నియమము :- నియమములు ఐదు విధములు.

1. శౌచము 2. సంతోషము 3. తపస్సు, 4. స్వాధ్యాయము 5. ఈశ్వరప్రణి ధానము

1. శౌచము - శుచి లేక శుభ్రత, పవిత్రత కలిగియుండుట. ఇది రెండు విధములు.

(1) బాహ్య శౌచము - శరీర శుభ్రతతో పాటు సాత్విక పదార్ధ స్వీకరణము.

(2) అంతశ్శౌచము - అరిషడ్వర్గాదులను జయించుట.

(2) సంతోషము - సుఖ దుఃఖాదులు, లాభనష్టములు, కీర్తి, అపకీర్తి మొదలగు వానికి చలింపక ప్రసన్నతతో నుండుట.

3. తపస్సు - మనస్సును, ఇంద్రియములను నిగ్రహించుకొనుట. ఒక పనిని ఏకాగ్రతతో చేయుట.

4. స్వాధ్యాయము - ఆత్మ జ్ఞానమునకు మూలమైన వేదాంతగ్రంథ పఠనము.

5. ఈశ్వర ప్రణిధానము - భగవద్భక్తి. మనో వాక్కాయములను భగవంతునకు సమర్పించుట.

3. ఆసనము : కూర్చొను తీరు. ఆసనమందు కూర్చుండునపుడు శిరస్సు, భుజము, పిఱుదలు తిన్నగా నుండి వెన్నెముక స్వేచ్ఛగాను, నిటారుగాను ఉండవలెను. ఇట్లు నిటారుగానుండుట వలన రక్త ప్రసారము శిరస్సునకు బాగుగా జరుగును. సుషుమ్నానాడి బాగుగా పని చేయును. ఈ ఆసనమున ధ్యానాసనములు. యోగాసనములని రెండు విధములు గలవు.

1. ధ్యానాసనము :- 1. పద్మాసనము 2. అర్ధ పద్మాసనము 3. సిద్ధాసనము 4. సుఖాసనము 5. శవాసనము మొదలగునవి. వీటి వివరణ ధ్యానము అను ప్రకరణలో చూడవచ్చును. ఇవి ధ్యాన - జపాదులకు సంబంధించినవి.

2. యోగాసనము : ఈ ఆసనములు వ్యాయామమునకు సంబంధించినవి. ఈ యోగాసనములు వ్యాధులను తగ్గించి ఆరోగ్యమును చేకూర్చుటకు ఉపయోగ పడును. ముముక్షువులకు ఆసనములు అవసరమే కాని ఆసనములే ధ్యానము కాదు. గర్భిణీ స్త్రీలు ఈ యోగాసనములు వేయరాదు. బ్రహ్మచారిణులు వేయవచ్చును. ధ్యానము చేయువారు ధ్యానము చేసిన తరువాతనే వ్యాయామము చేయవలసి యున్నది. ధ్యానము కండ్లు మూసికొని చేయవలెను.

యోగము ద్వారా ప్రాణాయామముతో ఈ క్రింది ఆసనములు ఆరోగ్యము పొందుటకు గురుముఖతః నేర్చుకొని సాధనము చేయవలెనే కాని స్వతంత్రించి చేయరాదు. శరీరాన్ని ఏ స్థితిలో ఎంతసేపు ఉంచితే ఏ రుగ్మత తొలగిపోతుందో ఏ బాధ నివారణ అవుతుందో సూచించేదే ఆసనము. ఈ ఆసనములు అనేకములున్నట్లు పెద్దలు చెపుతారు. అయితే అందఱు అన్ని ఆసనములు వేయదగిన స్థితిలో ఎల్లకాలముండరు. పసిపిల్లలు, గర్భవతులు, వృద్ధులు, తీవ్రవ్యాధులు గల వారు కొన్ని ఆసనములు వేయరాదు. ఈ ఆసనములు కూడ సూర్యోదయమునకు పూర్వమే వేయవలెను. సాయంత్రము గం 6-00 ల తరువాతనే

వేయవలెను. గాలి బాగా వీచే ప్రదేశములో చేయాలి. పరగడుపున లేక ఆహారము తీసికొన్న తరువాత నాలుగు గంటలు వ్యవధి తరువాత చేయాలి.

యోగాసనములలో ముఖ్యమైన కొన్ని ఆసనములు పేర్లు :-

1. వజ్రాసనము. దీనిని భోజనము చేసిన తరువాత 15 నిముషములు వేసిన ఆహారము జీర్ణమగును. 2. పద్మాసనము 3. అర్ధ పద్మాసనము 4. సిద్ధాసనము 5. యోగముద్రాసనము 6. కుక్కుటాసనము 7. మాతృగర్భాసనము 8.మత్స్యేంద్రాసనము 9. పశ్చిమోత్తరాసనము 10. ఏకపాద శీర్షాసనము 11. సర్వాంగాసనము 12. మత్స్యాసనము 13. హలాసనము 14. సుప్త వజ్రాసనము 15. భుజంగాసనము 16. ధనురాసనము 17. శలభాసనము 18. చక్రాసనము19. వృశ్చికాసనము 20. మయూరాసనము 21. పూర్ణనారాచాసనము 22. ఆకర్షణధనురాసనము 23. హస్తపాదాసనము 24. కర్ణపీడాసనము 25. ఉష్ట్రాసనము 26. కామదహనాసనము 27. కోణహో ఐలాసనము 28. యోగ నిద్రాసనము 29. త్రికోణాసనము 30. ద్విపద భుజస్కంధాసనము 31. శీర్షాసనము. 32. శవాసనము 33. ప్రాణాయామాసనము 34. ఏకపాదాసనము 35. దండాసనము మొదలగునవి. ఇంకా యిప్పుడు అనేక రకముల ఆసనములు నేర్పుట జరుగుచున్నది.

సూర్యుని వివిధ నామములతో ఒక్కొక్క నామమునకు ఒక్కొక్క భంగిమ చొప్పున 12 భంగిమలలో సూర్య నమస్కారములు చేయుదురు. ఇదియును వ్యాయామమునకు అనుకూలించునదియే. ఇంకను షట్కర్మలు, ధౌతిక్రియ, శంఖ ప్రక్షాళనము, నాడీ శోధన, జాగింగ్ మొదలగునవియు వివిధ రీతులలో నిర్వహించుచున్నారు. ఇవి అన్నియు గురుముఖతః నేర్చుకొనుట అవసరమని గుర్తు చేయటమైనది.

ప్రతిరోజు ప్రాతఃకాలమున 2,3 కిలో మీటర్లు నడుచుట (వాకింగ్) ఆరోగ్యమునకు శ్రేష్ఠమని సర్వే సర్వత్రా చెప్పబడుచు, ఎందరో ఆచరించుచున్నారు. ఇది అందరు ఆచరించతగినది. నియమిత కాలమున, నియమముగా ఆచరించుట మంచిది. ఆసనములు ఆరోగ్య దాయకములని తెలుసు కున్నాము.ప్రాణశక్తి వృద్ధికి ప్రాణాయామము ఎట్లు అవసరమో తెలుసుకొందాము.

I. ప్రాణాయామము : శ్వాసక్రియను అదుపుచేయుట ప్రాణాయామము అనబడును. ప్రాణమును లేక జీవశక్తిని అదుపులోనుంచుట. ఈ ప్రాణాయామము

సాధకుని బలోపేతునిగా చేయును.

వాయువు శరీరానికి శాసనకర్త. ఈ శ్వాసరూపమైన అస్త్రమే శాస్త్రము. ఇది రాజ విద్య. అంటే అన్ని విద్యల కంటె శ్రేష్ఠమైనది. రహస్యమైనది. ఈ విద్య గ్రంథపఠన, పురాణోపన్యాసాది శ్రవణముల ద్వారా లభించదు. దీని అనుభవమును పొందుటకు నీలోనికి నీవు పయనించవలసినదే. మన శరీరములో పది వాయువు లున్నవి. అందులో ఐదు ముఖ్యమైన వాయువులున్నవని తెలుసుకొన్నాము. అవి. 1. ప్రాణ వాయువు 2. అపాన వాయువు 3. సమాన వాయువు. 4. ఉదాన వాయువు 5. వ్యాన వాయువు.

తల్లి గర్భమునందలి పిండమునకు ఏడవనెలలో ఆత్మచేరిన పిమ్మట పైన తెల్పిన యీ వాయువులు ఆ పిండమునందు ప్రవేశించును. పిమ్మట తల్లి గర్భమునుండి భూమిపై పడి బొడ్డు కోసిన తరువాత ఆ బిడ్డ శ్వాసను ప్రారంభించుటతో ప్రారంభమై, వేటితో ప్రమేయము లేక నిరంతరము ఆ వాయువులు వాటి పని అవి నిర్వహిస్తూ అంత్యమున అనగా ప్రాణము పోవునపుడు తుది శ్వాసతో నీవాయువులన్నియు ఆ శరీరమును వీడి పోవును. ఈ ఆది-తుది శ్వాసల మధ్యదే జీవితము.

1. ప్రాణవాయువు: దీని స్థానము హృదయము. పై ఐదు వాయువులలో ముఖ్యమైనది ప్రాణవాయువు. శ్వాస పీల్చుట ద్వారా నాభి స్థానముచేరి, దేహమంతట నాడుల ద్వారా వ్యాపించి, శక్తిమంతునిగా చేయును. ఊపిరితిత్తులలో చేరి రక్తమును శుద్ధిచేయును. ఆహారము భుజించుటకు, నోటి ద్వారా మ్రింగుట, పచనము చేయుట ఈ ప్రాణ వాయువు వలన జరుగుచున్నది. ఈ ప్రాణ వాయువును లోనికి పీల్చుకొని బొగ్గుపులుసు గాలిని బయటకు వదలుటయే శ్వాసక్రియ.

2. అపాన వాయువు : ఇది మల విసర్జనావయవమున ఉండును. మన శరీరములో గల వ్యర్థ పదార్థములగు మల మూత్రములను బయటకు నెట్టి వేయును. అన్ని వాయువులను కదలించును. ఇది బొడ్డునుండి మల ద్వారము వఱకు సంచరించుండును

3. సమాన వాయువు : ఇది నాభి స్థానమున ఉండును. మనము తీసికొన్న ఆహారమందుగల ముఖ్యమైన పదార్థముల నుండి వ్యర్థ పదార్థములను వేఱుచేయును: జీర్ణక్రియను నియంత్రించును. తినిన యన్నమును సమానముగా నాడులకు పంచి పెట్టును. హృదయమునుండి నాభి వఱకు సంచరించుచుండును.

4. ఉదాన వాయువు :- ఊర్ధ్వ ముఖముగా నడుచును. ఇదియే మన వాక్కుక కారణమగును. ఊపిరితిత్తుల నుండి గాలిని బయటకు తీసికొనివస్తుంది

తుమ్ముట, దగ్గుట, గానము చేయుట, నవ్వుట మొదలగు పనులు దీని వలన జరుగును. కంఠము నుండి గాలిని బయటకు వదలే శక్తిని కలిగిస్తుంది.

5. వ్యాన వాయువు :- ఇది సర్వాంగములయందుండును. అన్న రసమును రోమరోమములకు అందించుచు, శరీరమంతా ప్రవహిస్తూ, మనలోని కణము లన్నింటికి శక్తిని సమకూర్చును. స్పర్శ జ్ఞానము కలిగించును. ఈ వాయువు సరిగా లేకపోతే మనస్సునకు శరీరమునకు సంబంధము తెగిపోవును.

ఇవేకాక ఇంకా ఐదు వాయువులు మన శరీరములో నున్నవి.

6. నాగ వాయువు :- రోమరోమమందుండును. మనస్సును శుద్ధి చేస్తుంది. విశేష చేష్ట కలది.

7. కూర్మవాయువు :- ఉదర, లలాటములందుండును. ఆవలించుట, శరీరమును విఱచుట, కళ్ళుమూయుట - తెఱచుట దీని పని.

8. కృకర వాయువు :- నాసికాగ్రమందుండును. ఆకలి దప్పులు, తుమ్ములను కలుగజేయును. మఱియు గమనాగమనములు కలిగించుట దీని పని.

9. దేవదత్త వాయువు :- కటి, గుహ్య, నాసికలందుండును. పలికించుట దీని పని.

10. ధనంజయ వాయువు :- దీని స్థానము బ్రహ్మ రంధ్రము. మరణకాలమందు, కర్ణమందు సముద్రము రీతి ఘోషించి చని పోవునట్లు చేయును. మరణానంతరము కొంతసేపు ఈ వాయువు శరీరమునందుండును.

ఇవికాక మహావాయువనునది యొకటి కలదని చెప్పుదురు.

వాయువు ఒకటియే అయినప్పటికీ శరీరములోని వివిధ స్థానముల అ చట జరుగు పనుల వలన ఆ యా పేరులతో పిలువబడుచున్నవి. పై వాయువులన్ని శరీరమునకు అవసరమైనప్పటికి ఆ శ్వాస క్రియకు ప్రాణవాయువవసరము. ప్రాణవాయువు స్థిరమైనప్పుడు ఊపిరి పీల్చుకొనుట, వదలుట, నిలిపియుంచుటలో మనస్సు ప్రాణముతో ఏకమౌతుంది. కనుక ఈ ప్రాణ వాయువును సాధనము చేయుటయే సహజ యోగమంటారు.

శ్వాస అనగా ప్రాణము. జీవుడనగా చలనము కలిగిన ప్రాణ వాయువు. ాణమనగా ఉచ్ఛ్వాస - నిశ్వాసములు. ఇది ప్రతి కర్మకు కారణమగుచున్నది. ప్రాణమే చలనము కలిగి మన శరీరమున నాడులద్వారా నఖ-శిఖ పర్యంతము

ప్రవహిస్తుంది. ఈ శ్వాసను బహిరంగ సాధనము ద్వారా అంతరంగములో మరల్చుకొని సాధనము చేసినట్లైతే పూర్ణ జ్ఞానము కలుగును. ప్రాణమును స్వాధీనములోనికి తెచ్చుకొనుటయే ప్రాణాయామము. బ్రహ్మ విద్యకు శ్వాసను గమనించుటయే ఆధారము.

ఈ శరీరములో ఏ భాగము లోనైనా ప్రాణశక్తి ప్రవహించకుండా ఉంటే ఆ భాగము నిరుపయోగమౌతుంది. సాధనము ద్వారా ఆ నాడులలో ప్రాణశక్తిని ప్రవహింపజేసిన శక్తిమంతులగుదురు.

అష్టాంగములలో ముఖ్యమైనది ప్రాణాయామము. పూజలకుగాని, ధ్యానాదులకుగాని మఱి యే ఇతర కార్యక్రమములకుగాని ప్రాణాయామ సంకల్పముతో ప్రారంభించుట జరుగవలెను. కాని దానిని ఎవరును పాటించుట లేదు. ప్రాణాయామము లేకుండా ఏ మంత్రము నడువదు. సిద్ధించదు. ఈ ఆధ్యాత్మిక ప్రక్రియలన్నియు ప్రాణాయామము మీదనే ఆధారపడియున్నవి. ప్రాణాయామములో బ్రహ్మ చర్యము, ఆహారనియమముతో పాటు ఉద్రేకము లేకుండట ముఖ్యావసరము.

ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమానములను పంచవ్యాహృతులందురు. మనము దేనినైనా స్వీకరించుటకు లేక ఆకర్షించుటకు అవసరమగు బలమును ప్రాణమనియు, విడుచుటకు అవసరమగు బలము అపానమనియు, కేంద్రము నుండి అన్ని వైపులకు విస్తరించు బలమును వ్యాన మనియు, బయటనుండి కేంద్రమునకు ముడుచు కొనునది ఉదానమనియు, ఈ నాల్గింటిని సమన్వయ పఱచునది సమానమనియు అందురు. మనలోని జఠరాగ్ని అను హోమగుండమునందు ఈ ఐదు వాయువులతో **"స్వాహా"** అని సమర్పించుచున్నాము.

ఈ ప్రాణాయామము వలన నాడీ శుద్ధి కలిగి ధ్యానమునకు అవకాశము కలుగుతుంది. మనము పీల్చే వాయువు ప్రాణవాయువు. ఆ ప్రాణ వాయువును లోపలకు పీల్చి అచట నిరోధించి మనకు ఉపయోగపడేటట్లు చేసికొనుట ప్రాణాయామమంటారు. జీవుడనగా ప్రాణము కలిగిన వాయువు.

ముక్కు ద్వారా పీల్చిన గాలి (అనగా ఉచ్ఛ్వాసము) కుత్తుక రంధ్రము గుండా ఱొమ్ము ఎముకల మధ్యలో వలల్లాగా చిల్లులతో నిండియున్న ఊపిరి తిత్తులలోనికి పోవును. ఆ ఊపిరితిత్తులకు తేనె పట్టు గూళ్ళు లాంటి చిన్న చిన్న

రంధ్రాలుంటాయి. సుమారు 1600 రంధ్రాలుండి అందులో సాధారణముగా పనిచేసేవి సుమారు 400 మాత్రమే. ఈ గూళ్ళన్ని ప్రక్కనే యున్న గుండె నుండి వచ్చిన (పాడైన నల్లరక్తం) కార్బన్ డయాక్సైడ్ తో నిండి ఉంటవి.

బొమ్మ ఎడమభాగములో గుప్పెడంత ఒకతోలు సంచి నాలుగు భాగాలుగా క్రిందకు వంగి ఉన్న తామర మొగ్గ లాంటి ఆకారము కలిగిన గుండె ఉంటుంది . ఆ నాలుగు భాగములలోను రెండు భాగములలో మంచి రక్తము, మిగిలిన రెండు భాగములలో చెడు రక్తము ఉంటుంది. గుండె నిరంతరము పని చేస్తూనే ఉంటుంది. గుండె నిలువదు. గుండె నిలచుట యనగా మరణమే.

గుండె శుద్ధ రక్తాన్ని దేహమునకంతా అందిస్తూ ఉంటుంది. మనము తిన్న ఆహారము జీర్ణమై రక్తముగా మారి ఈ గుండెకు చేరుతుంది. ఈ శుద్ధ రక్తము శరీరములోని అన్ని అవయవములకు చేరుతుంది. ఆ శుద్ధ రక్తము ఉపయోగపడిన పిమ్మట చెడిపోవును. మరల "సిరలు" అను నాడుల ద్వారా ఆ చెడు రక్తము గుండెకు చేరి వాటికి కేటాయించబడిన స్థానమునకు చేరును. ఈ విధముగా చెడిపోయిన రక్తము మరల ఉపయోగపడవలెననిన శుద్ధి కావలెను. గుండె నుండి ఈ చెడు రక్తము ఊపిరితిత్తులలోనికి వచ్చి ఆ ఊపిరితిత్తులలోని చిన్న చిన్న రంధ్రములలోనికి వెళ్ళును. ఈ ఊపిరితిత్తులలోనికి మనము పీల్చు గాలి కూడ (ప్రాణ వాయువు) చేరుతుంది. అక్కడ ఆ చెడురక్తాన్ని మనము పీల్చిన ప్రాణ వాయువు "శుద్ధి" చేయుచున్నది. ఆలాగున శుభ్రమైన రక్తము మరల తిరిగి గుండెకు పోయి అచటనుండి "ధమనులు" అను నాడుల ద్వారా దేహమంతటికి చేరుచున్నది. రక్తము శుద్ధికాగానే ప్రాణ వాయువు బొగ్గుపులుసు గాలిగా (అపరిశుభ్రమైన గాలి) మారును. ఆ బొగ్గుపులుసు గాలి నిశ్వాసము ద్వారా బయటకు వచ్చును.

గుండె లోనికి రక్తము యొక్క రాకపోకల వలన గలుగు శబ్దాన్ని నాడి అంటారు. ఈ శబ్దము గుండెల దగ్గటే కాకుండా రక్త నాళాల గుండా ప్రతిధ్వనిస్తుంది. ఊపిరితిత్తులలో ఉండే ఈచిన్న రక్తపు గూళ్ళు చాలా భాగము నిరుపయోగముగా ఉండి పోతాయి. సగానికి సగము నిరుపయోగముగా ఉన్న ఈ చిన్న రక్తపు గూళ్ళను సరియైన మార్గములో పెట్టి రక్త శుద్ధిని ఎక్కువ చేసుకోవటమే ప్రాణాయామ విధానములోని నిజమైన రహస్యము.

కుడి చేతి కుడి బొటన వ్రేలితో కుడి ముక్కును నొక్కియుంచి ఎడమ

ముక్కు ద్వారా మెల్లగా గాలిని పీల్చాలి. ఇంకా గాలిని పిల్చ లేమన్నంత వఱకు గాలిని పీల్చాలి. ఈ పీల్చిన గాలిని ఊపిరితిత్తులలో నిలిపి యుంచాలి. కొంచెము సేపు నిలిపి యుంచేటప్పుడు ఎడమముక్కును కూడ ఉంగరపు వ్రేలితో నొక్కి మూయాలి. పీల్చిన గాలి కుత్తుక పైకి రాకూడదు. తరువాత మెల్లగా కుడి ముక్కును వదలి చాలా మెల్లగా గాలిని బయటకు వదలాలి. ఇది ఒక ప్రాణాయామము అంటారు. ఈ ప్రాణాయామ కాలములో ఏ మాత్రము శ్రమ యుండకూడదు. తరువాత గాలిని కుడి ముక్కు ద్వారా పూరించి ఎడమ ముక్కు ద్వారా వదలాలి.

ఈ విధముగా గాలిని కుంభించుట ద్వారా ఊపిరితిత్తులలో మూసుకొని పోయిన రంధ్రాలు తెఱచుకుంటాయి. ఈ రంధ్రాలలో చేరిన చెడు రక్తము, పీల్చిన ప్రాణ వాయువు వలన శుద్ధియై మరల గుండెకు చేరి రక్తనాళములకు చేరును. ఇందువలన ఆరోగ్యము చేకూరును. గాలిని కుంభించుట, వదలుటలో జాగ్రత్త లేక పోతే ఆరోగ్యము పూర్తిగా చెడిపోవును. అందువలన కుంభకము ముందుగా చేయరాదు. నాడి శుద్ధియైన తరువాత చేయాలి. ఈ ప్రాణాయామము చేసేటప్పుడు పరిశుభ్రమైన గాలిని పీల్చుటకు గాను కూర్చున్న ప్రదేశము కలుషిత వాతావరణములో నుండరాదు.

ప్రాణాయామమునకు ముఖ్యమైనది శ్వాస ప్రక్రియయని, శ్వాస పీల్చుట, వదలుటయే ప్రాణాయామమని తెలుసుకున్నాము. శ్వాస ఎంత తక్కువగా తీసిన (పీల్చిన) జీవిత కాలము అంతపొడిగింపబడును. మనము దినమునకు 21,600 సార్లు శ్వాసను తీయ వలెను. ఈ శ్వాస యొక్క పరిమితి తగ్గించుట కొఱకే ఈ ప్రాణాయామము మీద యోగ సాధనము చేయుట. ఈ ప్రాణాయామములో శ్వాసను గమనించుట ద్వారా మనస్సును నిరోధించుటయే ధ్యానము. శ్వాసను ఖర్చు పెట్టకుండా పొదుపుగా వాడుకుంటే మనము ఎక్కువ కాలము జీవిస్తాము.

మన శరీరములో 72,000 నాడులున్నాయి. లక్షలలో ఉపనాడులున్నాయి. ఆ ఉపనాడులు మూడు కోట్ల ఏబది లక్షలని దేవీ భాగవతములో తెలుపబడినది. అందులో ముఖ్యమైన నాడులు పది అని చెప్పబడినవి.

1. ఇడా
2. పింగళ ఈ మూడు ముక్కులో

3. సుషుమ్న
4. గాంధార - ఎడమ కంటిలో
5. హస్తి జిహ్వ - కుడి కంటిలో
6. పూష - కుడి చెవిలో
7. యశస్విని - ఎడమ చెవిలో
8. అలంబష - నోటిలో
9. కుహూ నాడి - గుహ్యములో
10. శంఖిని - మలమూత్ర విసర్జనావయవములలో

వీటిలో కూడ ప్రధానమైనవి మూడు నాడులు. 1. ఇడా 2. పింగళ 3. సుషుమ్న అనునవి. పైనాడులతో అనేక వేల నాడులు శరీరమంతా వ్యాపించి ఉన్నాయి. నాడులన్ని శరీరములోని అవయవాలకు శక్తిని చేకూర్చును.

నాడులంటే నరాలు కాదు నాడులు వేఱు. నరాలు వేఱు. రక్త ప్రసారం చేసేవి నరాలు. అవి కనుపించునవి. కాని శ్వాసకు సంబంధించిన నాడులు కంటికి కనుపించవు.

1. **ఇడా నాడి** - ఇది చంద్ర రూపిణి. తెలుపు. చంద్రతేజస్సు. ఎడమముక్కు.
2. **పింగళా నాడి** - ఇది సూర్య రూపిణి. కుడి ముక్కు.
3. **సుషుమ్నా నాడి** - నాసికా మధ్యమునన్నది.

పై ఇడా పింగళా నాడులు, సూర్య-చంద్ర రూపముల సుషుమ్నా నాడికి ఎడమ-కుడి భాగములలో ఉంటాయి.

ఈ నాడులు గ్రంధి రూపములతో (ముడులు ముడులుగా) షట్చక్రాలలో మూలాధారమాధారముగా కొన వఱకు కూర్చుంటాయి. (దేవీ భాగవతము) ఇడా పింగళా నాడుల మధ్య సుషుమ్న అనునాడి గలదు. ఈ మూడు నాడులు వెన్నెముకలో ఉన్నాయి. ఎడమ వైపున నుండునది 'ఇడా' అను నాడీ సమూహము. కుడి వైపున నుండునది 'పింగళ' అను నాడీ సమూహము. మధ్యలో నుండునది సుషుమ్న అను నాడి. ఇది శూన్యముగా నుండును. సుషుమ్నలో నాడీ సమూహము లేమియునుండవు. సుషుమ్నానాడి మన వెంట్రుక చివరి భాగాన్ని వేయి చీలికలు చేస్తే ఎంత సన్నమో అంత కంటే సన్నమన్నారు. అది కంటికే కాదు, దేనికి గోచరము కాదు. ఇది మూసి వేయబడి యుండును. ఈ ఇడా, పింగళానాడుల నుండి

ఉచ్ఛ్వాస - నిశ్వాస ప్రవాహములు పైకి, క్రిందకు వస్తూ పోతూ శరీరములోని వివిధ భాగములలో గల నాడుల ద్వారా శరీరమంతటికి ఆదేశములు తీసుకు వెళుతుంటాయి.

శ్లో॥ ఇడా పింగళా చైవ సుషుమ్నా గుప్త రూపిణీ
త్రయాణాం సంగమో యత్ర ప్రయాగ స్తత్ర వై భవేత్।

ఇడా, పింగళ, సుషుమ్న నాడులు ఎచట కలియునో అదే ప్రయాగ. త్రివేణి సంగమమైన ప్రయాగలో ఇడా నాడి చంద్రాత్మకమైన గంగ. పింగళా నాడి సూర్యాత్మకమైన యమున. సుషుమ్నా నాడి అంతర్వాహినియైన సరస్వతిగా చెప్పుదురు. సరస్వతీ రూపమయిన గుప్త సుషుమ్నా నాడి మార్గమిచ్చిన వెంటనే సాధకుడు మూలాధారమునకు అట్టడుగున ఉన్న సూక్ష్మతి-సూక్ష్మమైన "విరజానాడి" సుషుమ్నా నాడి ద్వారా కుండలినీ యందు ప్రవహించు సమయమున ఆజ్ఞాచక్రమును చేరును. (ప్రయాగ). అచట నుండి వైకుంఠమును చేరుటకు ముందుగా విరజానదిలో స్నానము చేయు విధముగా జ్ఞానవంతుడై, సహస్రారమున పరమేశ్వరుని చేరునని చెప్పబడు చున్నది. బయట జరిపే శ్వాసను ముక్కుతో సంబంధము లేకుండా మూలాధార చక్రమునుండి సహస్రారము వఱకు వ్యాపింప చేయుటను అంతర్ ప్రాణాయామ మందురు. శ్వాసను నియంత్రణ లోనికి తెచ్చుకొనుటయే సుషుమ్న యని, నాడీ వ్యవస్థను నియంత్రణలోనికి తెచ్చుకొనుటయే కుండలినీయని అనబడుచున్నది. శ్వాసను లోపలకు పీల్చుట 8 అంగుళములు, బయటకు వదలుట 12 అంగుళములు పొడవు వ్యాపించి శ్వాస పని చేయును.

నాడులు స్థూల శరీరములోను, సూక్ష్మ శరీరములోను ఉండును. ఇవి స్థూల, సూక్ష్మ శరీరముల రెంటిని నాభి ద్వారా కలుపును. ఈ బొడ్డు వద్ద నాడుల సంబంధము లేనిచో మానవుడు మరణిస్తాడు. ఇక్కడ త్రాడు వంటి సూత్రం స్థూల-సూక్ష్మ దేహములను కలిపి ఉంచును. ఇదే సూత్రాత్మ.

ప్రాణాయామము చేయు విధానమును గుఱించి తెలుసుకొందాము.

గాలిని పీల్చుటను పూరకమందురు.

గాలిని వదలుటను రేచక మందురు.

గాలిని లోనికి పీల్చి రెండు ముక్కులను బిగించి, గాలిని లోపల ఉంచుటను

కుంభకమందురు.

ఉత్తరాయణములో కుడి ముక్కు ద్వారా శ్వాసను పీల్చుచు మరణించిన మోక్షము కలుగునని, దక్షిణాయనము నందు ఎడమ ముక్కుద్వారా శ్వాసను పీల్చుచు మరణించిన తిరిగి జన్మ సంప్రాప్తించునని చెప్పుదురు. భీష్మాచార్యులు యుద్ధరంగమునుండి వైదొలగి యంపశయ్యపై శయనించి అనంతక్లేశములనను భవించుచున్నను ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలము వచ్చు వఱకు వేచి యున్న కారణమిదియేయగునేమో?

శ్వాసకు, మనస్సునకు దగ్గర సంబంధమున్నది. శ్వాస నిలచిన మనోగతి లభించును. మనో గతి వలన శాంతి లభించును. దాని వలన ధ్యానము సిద్ధించి సమాధి లభించును. ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసములను జపించుటయే "హంస" అనబడును. ఈ "హంసను" తన స్వాధీనములో నుంచుకొనువాడు "పరమహంస"యన బడును. ఈ ప్రాణాయామమును నాడీ శోధన అని కూడ అంటారు. నాడులను ప్రక్షాళన చేయుటయే నాడీ శోధన. అనగా నాడీ శుద్ధి. ఈ ప్రాణాయామమును ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క విధముగా చేయుచున్నారు.

తనకు సుఖముగా నుండునట్లు 1. పద్మాసనము 2. అర్ధ పద్మాసనము 3. వజ్రాసనము 4. సిద్ధాసనము 5. సుఖాసనము అను వానిలో ఒక ఆసనమును ఎన్నుకొని సాధనములో ఆ ఆసనమును మార్చక ఎప్పుడు ఆ ఆసనముననే కూర్చొని, ఈ క్రింది ప్రాణాయామములను గురుముఖతః వారి సమక్షమున నేర్చుకొని సాధనము చేయవలెను.

1. సుఖ ప్రాణాయామము :- కుడిచేతి బొటన వ్రేలును కుడి ముక్కు మీద నుంచి కుడి ముక్కును బిగించి ఎడమ ముక్కుద్వారా గాలిని పీల్చి అనామిక వ్రేలితో ఎడమ ముక్కును బిగించి కుడిముక్కుపైని బొటన వ్రేలు తీసి కుడి ముక్కు ద్వారా గాలిని వదలి మఱల కుడి ముక్కు ద్వారా గాలిని పీల్చి ఆ కుడిముక్కును బొటన వ్రేలుతో బిగించి ఎడమ ముక్కుపై ఉన్న అనామిక వ్రేలును తీసి ఎడమ ముక్కు ద్వారా గాలిని వదలవలెను. ఇలా చేయుట వలన ప్రాణాయామము ఒకసారి చేసినట్లు అగును. అనామిక వ్రేలు బదులుగా చిటికిన వ్రేలు వాడుట కూడ కలదు. అట్లే కుడి ముక్కు ద్వారా కూడ ముందుగా గాలిని పీల్చి ప్రాణాయామము ప్రారంభించుటయు కలదు.

చిటికెన వ్రేలుకు ముక్కుపైన, బొటనవ్రేలు ఎడమ ముక్కుపైన నుంచి మిగిలిన మూడు వ్రేళ్ళను నిటారుగా కలిపి యుంచుటగాని, లోపలకు ముడిచి యుంచుటగాని చేయుచు ప్రాణాయామము చేయుదురు.

ఇలా ఐదు సార్లు చేసిన పిమ్మట కొంత సమయము విశ్రాంతి తీసుకొని మరల ఐదు సార్లు ప్రాణాయామము చేయవలెను. ఒక్కొక్కసారి ఇన్ని సార్లు చేయవలెననునది నేర్పు గురువుల నిర్ణయముననుసరించి యుండును. మధ్యలో విశ్రాంతి చాలా అవసరము. ఈ ప్రాణాయామము కండ్లను మూసుకొనియే చేయవలెను. గాలిని పీల్చునపుడు పొట్ట ముందుకు రావలెను. గాలి వదలునప్పుడు పొట్ట బొడ్డుకు అంటునట్లు వెనుకకు పోవలెను. గాలి పీల్చునపుడు, వదలునపుడు శబ్దము కారాదు. గాలిని పీల్చుట, వదలుట 1:2 నిష్పత్తిలో ఉండాలి. అనగా పీల్చే గాలి సమయము కన్నను వదిలే గాలి సమయము రెట్టింపుగా నుండవలెనన్న మాట. త్వరితముగా చేయరాదు. నిదానముగా చేయవలెను. ఆలాగున నిదానముగా ప్రాణాయామము చేయుచు గాలిని వదలే సమయమును ఎక్కువగా చేయునప్పుడు ప్రాణాయామము కుదిరినట్లు చెప్పుదురు. ఈ ప్రాణాయామము చేయునప్పుడు మధ్యలో అంతరాయములు (జర్కింగ్సు) రాకూడదు. ఈ ప్రాణాయామమెన్ని సార్లు చేయాలనేది, ఎలా చేయాలి, ఏ ఆసనమున కూర్చుండి చేయాలి, అనేది నేర్పువారు విధానములను ఏర్పఱచుకొని వారి విధానముల నేర్పుట జరుగుచున్నది. ఏ పద్ధతి నేర్చుకున్న ఆ పద్ధతిలోనే సాధనము చేయుట మంచిది.

2. పై విధముగా గాలి పీల్చి వదలుటలోనింకొక పద్ధతి కుంభించుట. అనగా గాలిని పీల్చునపుడల్లా రెండు ముక్కులను వ్రేళ్ళతో బిగించియుంచి గాలిని కుంభించి అనగా లోపలనే నిలిపి కొంతసేపుంచిన తరువాత, గాలిని వదలుటను కుంభించుటందురు. పీల్చే గాలి కన్నా వదిలే గాలి సమయము, వదిలే గాలికన్నా కుంభించే సమయము ఎక్కువగానుండవలెను. గాలి పీల్చుట, కుంభించుట, వదలుట 1 : 4 : 2 నిష్పత్తిలో ఉండవలెనని చెప్పుదురు. శూన్యములో అనగా గాలిని వదలిన తరువాత కొంత సమయ మాగిన తరువాత మరల ప్రాణాయామము చేయవలెను.

3. కుడి ముక్కు ద్వారా గాలిని విడిచి ఆ రంధ్రము మూసి ఎడమ ముక్కు ద్వారా గాలిని పీల్చుట వదలుట సాధారణముగా మూడుసార్లు చేయవలెను. మరల ఎడమ

ముక్కు రంధ్రమును మూసి కుడి ముక్కు రంధ్రము ద్వారా గాలిని పీల్చుట మూడుసార్లు చేయాలి. నేర్పు వారి నిర్ణయముననుసరించి ఇంకా ఎక్కువ సార్లు చేయవచ్చును.

4. భస్త్రికా ప్రాణాయామము :- శ్వాసరంధ్రముల ద్వారా ఒకేసారి గాలిని పీల్చుట, వదలుట, అనగా పూరక - రేచకములు కొన్నిసార్లు చేయవలెను. దీనిని కొలిమి తిత్తులు ఊదునట్లు రేచక పూరకములు చేయ వలెను. కమ్మరి ఇనుమును కొలిమిలో కాల్చి, దాని మకిలిని (తుప్పు) తీసివేయునటుల, నాడీ మండలములోని మలినమును భస్త్రికా ప్రాణాయామము ద్వారా శోధించి మార్గమును సుగమము చేయును.

5. కపాలభాతి :- భస్త్రికాప్రాణాయామము చేసిన తరువాత కొంచెము సేపు కుంభించియున్న యెడల దానిని కపాలభాతి అని యందురు. ఈ రెండు పద్ధతుల ప్రకారము కుండలినీ మేల్కొలపవచ్చును.

సుఖ ప్రాణాయామమునెవరైనను చేయవచ్చును. భోజనము చేసిన తరువాత కనీసము మూడు గంటల పిమ్మటను మంచినీరు త్రాగిన అర్ధగంట తరువాతను పై ప్రాణాయామములన్నియు చేయవలసియున్నది. ఆసనములు, ప్రాణాయామములు ప్రారంభించుటకు ముందు మూడు గుక్కల నీటిని త్రాగవలెనని కొందఱు చెప్పుదురు. ఈ ప్రాణాయామములను చేయవలసిన సమయములను "ధ్యాన సమయము" అను శీర్షిక క్రింద తెలియజేసిన సమయములను చూచి చేయవలెను. సాధకులు ముందుగా సుఖ ప్రాణాయమము కొంత కాలము చేసిన తరువాత సాధనము కుదిరిన తరువాత గురువు సమక్షములో మిగిలిన విధముల ప్రాణాయామ సాధనములు చేయవలెను. నిదానముగా సాధనము వివిధ ముద్రల ద్వారా పెంచుచు గమ్యమును చేరవలెను.

సూర్య-చంద్ర నాడుల గమనాగమనములను (స్వరము అని అంటారు) పరిశీలించి వాటిని శాస్త్రములో నిర్దేశించిన విధముగ క్రమ పఱచుకొని, గమనించి నడచుట ద్వారా భవిష్యత్తును తెలుసుకొనుచు ఫలితములను పొందవచ్చును.

కనుక ప్రతి మానవునకు అవసరమైన ఈ ప్రాణాయామమును అనేక సంస్థలు వివిధ విధానములలో నేర్పుచున్నందున ఏదో ఒక విధానములో సాధనము చేసి శ్వాసను నియంత్రించుకొని ఆరోగ్యమును పొంది, జీవితకాలమును వృద్ధి

తెలుసుకొందురు గాక. ఇప్పుడు మన శరీరములో నున్న షట్చక్రముల గురించి తెలుసుకుందాము.

షట్చక్రములు

మన శరీరములో షట్చక్రములున్నాయి. (ఆరుచక్రాలు).అవి 1. మూలాధార చక్రము 2. స్వాధిష్ఠాన చక్రము 3. మణి పూరక చక్రము 4. అనాహత చక్రము 5. విశుద్ధి చక్రము 6. ఆజ్ఞా చక్రము. ఈ షట్చక్రములే కాక 7వ చక్రము సహస్రారమున గలదు. బ్రహ్మాండమను వెన్నెముకకు కుడి - ఎడమ ముక్కుల నుండి నాడులు బయలుదేరి వెన్నెముక క్రింద చివరి భాగమున మూలాధారము వద్ద ఆ నాడులు కలియును. ఇవి ఆజ్ఞా చక్రము వద్ద కలసి కనుబొమల వైపు వెళ్ళును. పై రెండింటిని కలిపే నాడి బ్రహ్మనాడి.

మన శ్వాసనాడులతో సంబంధమున్న ఈ షట్చక్రాలను గురించి తెలుసుకుందాము. షట్చక్రములంటే ఆరు పద్మాలని చెప్పవచ్చును. ఆ పద్మాల రేకులలో రేకునకు ఒక అక్షరము చొప్పున అకారాది క్షకారాంతము గల ఏబది అక్షరములున్నవి.

మన శరీరావయవములలో ముఖ్యమైనది "వెన్నెముక". ఇది గుద స్థానము నుండి తల వరకు నిటారుగా మన శరీరములోని వెనుక భాగమున నున్నది. ముప్పది మూడు పూసలతో పూసలు-పూసలుగా కలసి నిటారుగా నున్నది. దీని ఆధారముతోనే మనము నిటారుగా నడచుట, కూర్చుండుట జరుగుచున్నది. ఈ షట్చక్రములు ఈ వెన్నెముకలోనే ఉన్నవి. ఈ వెన్నెముకను "మేరుదండ" మనియు, "వీణాదండ" మనియు అందురు. ఈ షట్చక్ర విధానములో సాధనమునకు శ్రీ మాత (పరాశక్తి) ఆధారమని చెప్పబడుచున్నది. ఈ షట్చక్రాలు భౌతిక మైనవి కావు. అనగా పదార్థమైన అంగాలు కాదు. కాని మనలో ఉండే పంచభూతాత్మక ద్రవ్యాలను నియంత్రణ చేస్తాయి. షట్చక్రాలను గురించి ఇంకా వివరముగా తెలుసుకొందాము.

1. మూలాధార చక్రము :- ఇది వెన్నెముక క్రింద భాగమున కొనవద్ద అనగా మలవిసర్జనావయువమువద్ద ఉన్నది. ఇది మల ద్వారము నుండి రెండు అంగుళములపైన, మూత్ర విసర్జనావయవమునకు రెండు అంగుళముల క్రింద

నాలుగంగుళములందు మూలాధారమున్నది. దీని కధిపతి విఘ్నేశ్వరుడు. దీని బీజాక్షరము 'లం'. ఈ మూలాధార చక్రములోని పద్మమునకు నాలుగు రేకులున్నవి. వానిలో వరుసగా "వ,శ,ష,స" అనే అక్షరాలుంటాయి. ఇది భూ తత్త్వముగలది. సుషుమ్న అను నాడి ననుసరించి మూలాధార స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరకముల యందు ఇచ్ఛా, జ్ఞాన, క్రియా శక్తులనెడి శక్తి త్రయముండును.

మూలాధారమంటే ఆశ్రయమిచ్చేది. అనగా మూలమునకు పునాది. అహంకారాన్ని జయించటమే ఈ చక్రాన్ని జయించడము. అదే యోగ మార్గములో ముందుకు పోవుట. ఇచట నుండియే కుండలినీ శక్తిని మేల్కొలిపి సుషుమ్నా నాడి ద్వారా స్వాధిష్ఠానము నుండి, మణి పూరకములో ప్రత్యక్షమై, అనాహత, విశుద్ధి చక్రములలో క్రమముగా ప్రకాశిస్తూ ఆజ్ఞా చక్రము దాటి, సహస్రారమును చేరి మఱల మూలాధారమునకు అవరోహణచేయును. ఇది అగ్ని మండలము. ఈ చక్రము ఆరోగ్యస్థితిలో నున్నచో, బలము, నిర్భయత్వము, ఆత్మనిగ్రహము కలిగి, శ్రద్ధా-శక్తులు కలవారై ఉందురు. ఆరోగ్యస్థితి కోల్పోయిన అనేక వ్యాధులు సంభవించును.

ఈ మూలాధార చక్రపుష్టికి పులగము తినుట, (అనగా పెసర పప్పుతో వండిన అన్నము.) ఉసిరక పండు సేవించుట లేక మట్టిపండు చూర్ణము (ఒక చెంచా పొడి) రాత్రి పరుండబోవునప్పుడు పాలతో సేవించుట చేయవలెను.

2. స్వాధిష్ఠాన చక్రము:- మూలాధారమునకు రెండు అంగుళములపైన వెన్నుపూసకు చివరనున్న త్రికోణాకార భాగమను చోట మూత్ర విసర్జనావయవమునకు ఎదురుగా వెన్నుపూసలో నున్నది. దీనికధిపతి చతుర్ముఖ బ్రహ్మ. దీని బీజాక్షరము 'వం'. స్వాధిష్ఠాన చక్రములోని ఆఱు రేకుల పద్మము నందు "బ,భ,మ,య,ర,ల" అనెడి వర్ణాలు వరుసగా నుండును. ఇది జల తత్త్వము గలది. ఈ చక్రాన్ని అధిగమిస్తే తన ఇంద్రియాలన్నిటి పైన తనకు నియంత్రణము కలుగుతుంది. మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానము రెండు కలసియే పని చేయును. ఈ ధాతువు పెరుగుదలకు పెరుగు అన్నము తీసికొనవలెను.

3. మణిపూరక చక్రము :- ఇది నాభి స్థానమునకు ఎదురుగా వెన్ను పూసలో ఉండును. దీనికధిపతి విష్ణువు. దీని బీజాక్షరము 'రం'. ఈ చక్రమునందు పద్మములో పది రేకులుండును. వాటిపై క్రమముగా "డ,ఢ,ణ,త,థ,ద,ధ,న,ప,ఫ"

అను వర్ణములుండును. ఇది అగ్ని తత్త్వము గలది. దీనిని మణిపుర చక్రమనుటయు కలదు.

మణి అనగా ప్రకాశించు రత్నము. పురమనగా నగరము. రత్న ప్రకాశముతో ప్రవేశించు నగరమని యర్థము. మానవునిలోని శక్తి ఈ చక్రములోనే ఉద్భవించును. ఇందులో ఉష్ణశక్తి ఉద్భవించుచుండును. మణిపూరక చక్రమందు సిద్ధులు, కామభావనలు కలుగును. వీనికి లోబడినచో, సాధకునకు ఆటంకములు ఏర్పడును. కనుక సిద్ధులకు, కామములకు వశము కారాదు. వాటిని తొలగించుకొననిచో సాధనము మఱల మొదటికి వచ్చును. మణిపూరకమును దాటలేరు. వాటిని ఆశించక మణిపూరకమును దాటిన, ఏ విధమైన ఆటంకములు ఇక కలుగవు. ఈ నాడీ కేంద్రాన్ని సాధించ గలిగినచో, శరీరముపై విజయము పొందగలడు. తెలివితేటలు, చుఱుకుదనము ఓర్పు కలవాడై ఉంటాడు. పెరుగుదలకు బెల్లపు పొంగలి వినియోగించవలెను.

స్వాధిష్ఠానము అగ్ని తత్త్వమని, మణి పూరకము జలతత్త్వమని శ్రీ శంకర భగవత్పాదుల వారి సిద్ధాంతము.

4. అనాహత చక్రము :- హృదయ స్థానమునకు వెనుక వెన్నుపూసలో నుండును. దీనిని భాను (సూర్య) మండలమంటారు. ఇచట స్వయంభూలింగము కోటి సూర్య సమ ప్రభతో ప్రకాశించుచుండును. దానికి మీద బిందువుతో కలసి మాయా బీజము ఉండును. జీవశక్తిని నిరంతరము నిలిపి ఉంచే స్థానము. దీనికధిపతి పినాకపాణియైన రుద్రుడు. దీని బీజాక్షరము 'యం'. ఈ చక్రములోని పద్మమందు ద్వాదశ దళములున్నవి. (పన్నెండుఱేకులు). ఇందు వరుసగా "క,ఖ,గ,ఘ,ఙ,చ,ఛ,జ, ఝ,ఞ,ట,ఠ" అనే అక్షరాలుండును. ఇది వాయు తత్త్వము కలది.

ఇచటనే చిణీనాదము, చిణి-చిణీ నాదము, ఘంటా నాదము, శంఖ నాదము, వీణానాదము, తాళ నాదము, వేణు నాదము, భేరీ నాదము, మృదంగ నాదము, మేఘ నాదము అనెడి దశ విధనాదములు జనించుచున్నవి.

ఈ చక్రమును సాధిస్తే నిస్వార్థమైన ప్రేమ సర్వ జీవరాసులయందు ఉదయిస్తుంది. బాగా మాట్లాడగలుగుట, ఇంద్రియనిగ్రహము కలుగుతుంది. ఈ ధాతువు పెరుగుదలకు నెయ్యి కలిపిన అన్నము ముఖ్యము.

5. విశుద్ధి చక్రము :- కంఠస్థానమున వెనుక వెన్నుపూసలో నుండును. ఇచట స్వర పేటిక కలదు. విశుద్ధియనగా పవిత్రము చేయునదనియర్థము. దీనికధిపతి ఈశ్వరుడు. దీని బీజాక్షరము "హం". ఈ చక్రము షోడశదళాత్మమైయున్నది.

ఇందుగల పదహారు రేకులలో క్రమముగా "అ,ఆ,ఇ,ఈ,ఉ,ఊ,ఋ,ౠ, (ఌ, ౡ) ఏ,ఐ,ఓ,ఔ,అం,అః" అనెడి అక్షరములున్నవి. ఇది ఆకాశ తత్త్వము.

అచట వాయువు పైకి వచ్చిన, పశ్చిమ దిశయందు "కాకముఖాకృతిగా" సుషుమ్నా నాడి యందు సూక్ష్మమైనట్టి వెంట్రుక రీతి రంధ్రమున్నది. దీని నుండి వాయువును పైకీడ్చిన(తీసికొనివెళ్ళిన) అచట ఆజ్ఞా చక్రమున్నది. అప్పుడు ఆత్మ దర్శనమునకున్న అడ్డంకులు తొలగును. దీని పెరుగుదలకు పాయసాన్నమును భుజించ వలెను.

6. ఆజ్ఞా చక్రము :- భ్రూ మధ్యమునకు వెనుకగా అనగా ఎక్కడ నుండి వెన్నుపూస మొదలగునో ఆ ప్రదేశమున సరిగా భ్రూ మధ్యమునకు వెనుక మస్తిష్కము యొక్క మధ్య భాగము దీని స్థానము. ఇచట వెనుక వైపు బిందువుండును. అదియే ఆజ్ఞాచక్రము. దీనినే జ్ఞాన నేత్రమనియు అందురు. దీనికధిదేవతి సదాశివుడు. దీనికి బీజాక్షరము లేదు. ఈ చక్రపద్మమందు గల రెండు రేకులలో "హం,క్షం" అను అక్షరములున్నవి. ప్రత్యేక తత్త్వము లేదు.

ఇచటకు ప్రవేశించుట చాలా దుస్తరము. గురుకరుణ లేని వారికెన్నటికి సాధ్యము కాదు. ఇచటికి వాయువును బహుచాతుర్యముగా నెక్కించవలెను. కొంచెము వ్యత్యాసమయిన అనర్థమునకు కారణమగును. సుషుమ్నా నాడి యందు స్వయం ప్రకాశముండును. ఇచటనే వాయువు, మనస్సు ఏకమగుచున్నవి. "ఇటు పై ఈలాగున చేయుము" అని ఈశ్వరుని ఆజ్ఞ జీవునకు లభించును. అందువలననే దీనికి ఆజ్ఞా చక్రమని పేరు వచ్చినది. పరమాత్మకు ఇది అధిష్ఠానము. ఈ చక్రము సకల దేవతలకు నివాస స్థలము. ఇది త్రికోణములో నుండును. ఆ త్రికోణములందు రవి, శశి, అగ్నులున్నారు. వెన్నెముక క్రింద మూలాధారము నుండి భ్రూ మధ్యమున గల ఆజ్ఞా చక్రముతో కలిపెడి నాడి(రెండు చక్రములను) బ్రహ్మనాడి అందురు. ఇది గురువు యొక్క స్థానము. ఈ స్థానములో ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నా నాడులు కలియును. యోగి ఈ ప్రదేశమును తదేక దృష్టితో దర్శిస్తే మూడవ నేత్రము పొందుతాడు. అదే జ్ఞాన నేత్రము.

ఈ చక్రము ఆరోగ్య స్థితిలో ఉన్నప్పుడు సూక్ష్మ బుద్ధి, అసమానమైన జ్ఞానము, ఆధ్యాత్మికమైన శక్తి కలుగును. ఈ చక్రమునకు మూలాధార చక్రముతో

సంబంధముండుటచే. మూలాధారము బలహీన పడిన యెడల ఆజ్ఞాచక్రమును బలహీన పడును. దీని పెరుగుదలకు పులిహోర (చిత్రాన్నము)ను స్వీకరింప వలెను.

నొసటిపై "లంబిక" అనునది ఉన్నది. దీని మధ్యలో గల చంద్ర మండలమున జ్యోతి ప్రకాశించుచున్నది. ఈ మండలము నుండి అమృత కిరణములు ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నా నాడులు గంగా-యమున, సరస్వతి రూపములతో ప్రవహించి యిచట సంగమమగుచున్నవి. అచ్చటనే పురుషుడు స్నానము చేయునో అనగా సాధనము ద్వారా అనుభవించునో వాడు నిష్పాపుడై జనన-మరణ రహితుడగునని చెప్పుట జరుగుచున్నది. ఈ లంబిక పైన ఈశ్వర స్థానము కలదు. దీనిని కూడా ఒక చక్రము క్రింద చెప్పుదురు. అందువలన సహస్రార చక్రముతో 8 చక్రములు కలది మానవ శరీరమని, అది దేవతల నిలయమని వైదిక సాంప్రదాయం చెప్పుచున్నది.

7. సహస్రార చక్రము :- పై ఆఱు చక్రములు కాక శిరస్సుకు మధ్య బ్రహ్మ రంధ్రమందు (మాడు ప్రదేశము) సహస్రార చక్రమున్నది. ఇది అధోముఖమై ఉన్నది. సహస్రారము అంటే లెక్కలేనన్ని దళములు గలదని అర్థము. పరిపూర్ణ జ్ఞాన స్థానము. విశ్వబ్రహ్మతో అనుసంధానము చేసుకొను యోగ సమాధి స్థానము. భవబంధముక్తి పొందు స్థానము. ఇందు ప్రతి దళము నందు అమృతము గురియు చుండును. పరమాత్మ కృప లేక ఇచట ప్రవేశించుట సాధ్యము కాదు. ఇదియే జీవన్ముక్తి స్థానము. నిర్గుణ పదము. ఇచట శబ్దమే నాదము. అమృతమే బిందువు. ప్రకాశమే కళ. దీనిని అనుభవించు పురుషుడు పరబ్రహ్మమగుచున్నాడు. దీనిని తురీయ మందురు. సహస్రారములో కుండలినీ శక్తిని ప్రవేశింప చేసిన సాధకుడు మనస్సును స్వాధీన పఱచుకొని పుణ్యాపాపముల నుండి విముక్తుడు కాగలడు. అతనికి సర్వశక్తులు స్వాధీనమగును. బ్రహ్మరంధ్రమందు ఓంకారము నిండి యున్నది.

ఈ బ్రహ్మ రంధ్రమున శింశుమార చక్రమున్నదని దీనిని తుర్యాతీత మందురని చెప్పబడుచున్నది. ఇచట శతకోటి సూర్యులు వెలుగు చుందురు. దీనిని కొంత ప్రయాసముననారోహించ వలెను. చక్రములందు విరాట్టును, బ్రహ్మ రంధ్రమందు స్వరాట్టును, శింశుమారమందు స్వవిరాట్టును శోభించుచున్నారనునది శ్రుతి సమ్మతమని చెప్పబడినది. యోగ మార్గములో శింశు మార మార్గమునందు చరణమునుంచి ముక్తి మార్గమున వెళ్ళుచున్నారు.

భ్రూ మధ్యమునకు వెనుక, తలనడుమ ఆజ్ఞాచక్రమున్నది. దీనికి సరిగా వెనుక చిన్న మెదడు మధ్య భాగములో శిఖ యుండుస్థానమున బిందు విసర్గ యున్నది. బిందువనగా విశ్వాత్మనుండి జీవాత్మను వేఱుచేయు స్థానము. ఈ బిందువు ద్వారానే విశ్వచైతన్య శక్తి మనలోనికి ప్రవహిస్తూ ఉంటుందని చెప్పబడుచున్నది.

ప్రాణాయామము ద్వారా తనలోని యోగ శక్తిని మేల్కొలిపినచో ఆ యోగ శక్తి కుండలినీ శక్తిగా మూలాధారములో ప్రారంభమగును. శ్వాసపీల్చినపుడు మూలాధారమునుండి క్రమక్రమముగా ప్రాణవాయువును భ్రూమధ్యము వఱకు వెళ్ళి మఱల శ్వాస వదలినప్పుడు భ్రూ మధ్య నుండి ఆజ్ఞా చక్రము చేరి క్రిందకు మూలాధారము వఱకు ప్రయాణము చేయుచున్నది. ఒక శ్వాసలో ప్రాణము క్రింద నుండి పైకి, పైనుండి క్రిందకు ప్రయాణము చేయుచుండును.

మూలాధార చక్రములో కుండలినీ మూడున్నర చుట్టలు చుట్టుకొని సుషుమ్నామార్గానికి అడ్డముగా ఉండును. కుండలినీ అనే శక్తి నిద్రపోవుచు మూలాధార చక్రము దగ్గఱ ఉండును. ఈ కుండలినీ నిద్రపోయే సర్పాకృతిలో ఉండును. రేచక, పూరక, కుంభకములతో ప్రాణాయామము చేసినపుడు. ఆ కుండలినీ సుషుమ్న అనునాడి ద్వారా ఛేదించుకొని ఊర్ధ్వ గమన సాధనము వలన క్రమముగా చక్రములను అధిరోహించి సహస్రార చక్రము చేరును. అప్పుడు సాధకుడు సమాధి పొందుచున్నాడు. వివిధానుభవములతో ఆనందమును పొందుచున్నాడు.

మూలాధారము నుండి ఆజ్ఞా చక్రము వఱకు ప్రతి రెండు చక్రాలకు గ్రంథులున్నవి. గ్రంథి అంటే ముడి. సత్యా సత్యాల స్థితి విస్పష్టముగా వివరించడానికి వీలుకాని దానిని గ్రంథి అంటారు. మూలాధారమును శ్రీ మాతయని పిలుతురు. మన శరీరములో గల బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి అను గ్రంథిత్రయము శరీరమును, ఆత్మను కలిపి ఉంచును. యోగి తన సాధనము ద్వారా కుండలినీ శక్తి చేత మూలాధార, స్వాధిష్ఠానములలోని బ్రహ్మగ్రంథిని ఛేదించుటచే సృష్టి సంబంధమైన సంకల్పాలు నశించును. జ్ఞాన శక్తి కలుగును. పిమ్మట కుండలినీ శక్తి మణి పూరక చక్రమును చేరి మణి పూరక, అనాహతములలోని **'విష్ణుగ్రంథిని'** ఛేదించుకొని పైకి పోవును. ఇది ఇచ్ఛా శక్తి. తరువాత విశుద్ధి, ఆజ్ఞాచక్రములు చేరును. ఆ చక్రములలోని 'రుద్రగ్రంథిని' ఛేదించును. ఇది క్రియా శక్తి. తరువాత

సహస్రారము చేరును. విష్ణుగ్రంధి విడచుటకు 12 సంవత్సరములు, బ్రహ్మ గ్రంథిని విడచుటకు 6 సంవత్సరములు, రుద్రగ్రంథిని విడచుటకు 3 సంవత్సరములు సాధనము చేయవలెనని చెప్పబడినది.

భస్త్రికా ప్రాణాయామ విధానము చేత కుండలినీ శక్తి వేడెక్కి వెన్నెముకలో గల చక్రాలను దాటి శిరస్సులోని చక్రాలను చేరుట ప్రాణాయామమని కొందఱంటారు. ఇలా శక్తిని పరమాత్మలో కలిపి మనస్సును లీనము చేయవలెనని చెప్పుదురు. ఆ కుండలినీ శక్తిని మీదకు చేర్చినట్లే తిరిగి మూలాధారమునకు ఆ శక్తిని తీసికొని రావలెను. ఈ విధముగా అనుదినము జాగరూకతతో నిష్ణాతుడైన సద్గురువు సహాయముతో అభ్యాసము చేసి కుండలినీ ప్రబోధముతో ఆనందాన్ని పొందువానికి ముసలితనము, చావు అనునవి లేని దివ్యత్వము సిద్ధించును. మాయ తొలగిన ఆత్మ సాక్షాత్కారము కలుగును. ఈ కుండలినీ శక్తిని అంతర్ముఖముగా జాగృత పఱచగలిగినవారు **'గురుస్థానమునకు'** అర్హులని చెపుతారు. ఈ కుండలినీ శక్తి క్రియ సంచలనాలను గురువు నియంత్రించగలడు.

ప్రాణాయామము ద్వారా కుండలినీ శక్తిని ప్రేరేపించుట వలన శక్తి, స్థూలమునుండి సూక్ష్మమునకు ప్రయాణము చేసి సాధకునకు అనేక సుక్ష్మానుభూతులు, సిద్ధులు కలుగుచుండును. ఆలోచనా శక్తి, వాచక శక్తి, భౌతిక శక్తి (జ్ఞాన, ఇచ్ఛా, క్రియా శక్తులు) కలుగును. ఎంతకాలము ఈ కుండలినీ శక్తి మూలాధార మణిపూరక చక్రముల మధ్య తిరుగుచుండునో అంతకాలము మానవుడు తిండి, నిద్ర, సంసారముల మధ్య తన్నుకొను చుండును. క్రింది మూడు చక్రములు దాటి, అనాహతము నుండి పై మూడింటిని ఆరోహించునపుడే మానవునకు దివ్యానుభవములు కలుగును. దివ్య పురుషుల సందర్శనము, దివ్య జీవన విధానము లభించునని చెప్పబడుచున్నది. మూలాధారములో నున్న కుండలినీ శక్తి సుషుమ్నా నాడి ద్వారా ప్రయాణము చేసి వివిధ నాడీ కేంద్రములను తాకినప్పుడు ఊహల కందని అద్భుతమైన ప్రతి క్రియలు సంభవించును. ఎక్కడైనను విశేషమైన జ్ఞాపక శక్తి వికసించిన యెడల, నది కుండలినీ సుషుమ్నలో ప్రయాణము చేయుట వలననే యని గ్రహించవలెను. మూలాధారమునుండి ఆజ్ఞాచక్రము వఱకు ఆ యా చక్రములపై ధ్యానము నిలిపి సిద్ధి పొందినచో ఒక్కొక్క ఆధ్యాత్మిక శక్తి కలిగి ఎన్నో ఫలితాలు పొందగలడు.

ఆత్మ, హృదయముమునందు ఆత్మరూపమున, భ్రూమధ్యమున

జీవాత్మరూపమున, సహస్రారమున పరమాత్మ రూపమున నుండునందురు. హృదయమున గల ఆత్మను ప్రాణాయామము ద్వారా కుండలినీ సహాయముతో భ్రూ మధ్యములోగల ఆజ్ఞాచక్రమున కూటస్థ చైతన్యములో నుండి దర్శించాలి. ఆ ఆత్మను సహస్రారములోనున్న పరమాత్మతో కలుపుటయే యోగమనబడుచున్నది. ఇదియే బ్రహ్మవిద్య.

కుండలినీ ప్రబోధము జరిగి పైకి ఎక్కడానికి బయలుదేరేటప్పటికి సాధకుని స్థితిని బట్టి శ్వాస పురుగు నడక, కప్పగంతులు,కోతి గంతులు, పక్షి ఎగురుట మొదలగు నడకలతో ఊర్ధ్వ గమనము చేయునందురు. అనేక శబ్దములను చేయుననియు చెప్పబడుచున్నది. ఆ శబ్దాలనే దశవిధనాదాలందురు.

ఈ స్థితిలో సిద్ధి పొందిన వారు క్రోధమున దేనిని చూచినను అది దగ్ధమగును. ఈ యోగము వలన కామ-క్రోధములు, అహంకారము, తమోగుణము, అష్టపాశములు, అష్టమదములు, వ్యసనములు, భ్రమలు, షడ్వికారములు, ఈషణత్రయము, తాపత్రయము, అవస్థాత్రయము, విషయములు, సంకల్పములు, యమబాధ, జీవభ్రాంతి, సర్వేంద్రియ వ్యవహారములు నష్టమగుచున్నవి. అన్ని పదార్థములందు బ్రహ్మము కనపడుచుండును. తాను సాక్షియై జనన మరణరహితుడగుచున్నాడు.

ఈ యోగము మూడు నెలలు అభ్యాసము చేసిన, నాదము వినబడును. నాల్గవనెల యందుదేవతలు కనబడుదురు. అయిదవ మాసమందు చక్ర జ్ఞానము కలుగుచున్నది. ఆఱవ మాసమందుసాక్షాత్కార వస్తువే తానగుచున్నాడు. రెండు ఘడియల పర్యంతము కుంభకము చేసిన యోగమగును. దీనిలో మొదటి ఘడియయందు నాదముదయించును. పిమ్మట అర్ధఘడియకు నాదములయమై బ్రహ్మసాక్షాత్కారమగును. యోగాభ్యాసి ఆహార, వ్యవహార, నిద్రాదుల విషయమున తగిన రీతిలో నుండి నాసికాగ్రమున లక్ష్యము నుంచి, రాత్రింబవళ్ళు గురువు బోధించిన విధమున యోగము చేసిన ముక్తుడగునని, గురువు లేక అభ్యాసము చేయరాదని చెప్పబడుచున్నది.

మన శరీరములో నవ రంధ్రములున్నవి. అవే నవ ద్వారములు. కంఠము పై భాగమున ముఖము నందు రెండు కన్నులు, రెండు చెవులు, రెండు ముక్కులు, నోరు అను ఏడు ద్వారములున్నవి. అధో భాగమున మలద్వారము (గుదము), మూత్ర విసర్జన ద్వారము (గుహ్యము) అను రెండు ద్వారములు గలిగి మొత్తము

తొమ్మిది ద్వారములున్నవి. "ఇది తొమ్మిది రంధ్రముల తోలు తిత్తిరా" అని మానవ శరీరమును తత్త్వాలలో జాన పదులు గానము చేయుచుందురు. ఇవి కాక దశమ ద్వారము తలలోని సహస్రారములో నున్నది.

పైన ఏడు రంధ్రముల ద్వారా వేడియైన గాలి అనగా ప్రాణవాయువు పైకి వెళ్ళును. క్రింది రెండు రంధ్రముల ద్వారా బరువైన తడిగాలి అనగా అపానవాయువు క్రిందకు వెళ్ళును. ఈ గాలి స్వాధిష్ఠానము క్రింద మూలాధారముగుండా క్రిందికి మల విసర్జనావయవము ద్వారా వెళుతుంది. ఈ వాయువును క్రిందకు వెళ్ళకుండా పృష్ఠభాగాన్ని అనగా మలద్వారమును లోపలకు ముడుచుకొని కూర్చొనినచో ఆ వాయువు క్రిందకు వెళ్ళదు. తిరిగి లోపలకు అనగా పెద్ద ప్రేవులలోనికి కూడ వెళ్ళుటకు అవకాశము లేదు. గాలిని పీల్చి పై ఏడు రంధ్రములు మూసిన యెడల ఆగాలి ఊపిరితిత్తులలోనికి వెళ్ళును. అచ్చట రక్తమును శుభ్రము చేయగా మిగిలిన వాయువు మఱల బయటకు వెళ్ళవలెను. పై ఏడు రంధ్రములను రెండు చేతి వ్రేళ్ళలోని బొటన వ్రేళ్ళతో రెండు చెవులను, రెండు చూపుడు వ్రేళ్ళతో రెండు కనులను, రెండు ముక్కులను మధ్య వ్రేళ్ళతో, రెండు చేతుల అనామిక వ్రేళ్ళతో నోటిని మూయుట వలన ఆ గాలి పై రంధ్రముల ద్వారా బయటకు వెళ్ళలేదు. అపుడు ఆ గాలి మూలాధారము చేరుచున్నది. మూలాధారము నుండి క్రిందకు వెళ్ళుటకు పృష్ఠభాగము మూసికొని యుండుట వలన క్రిందకు పోదు. మూత్ర విసర్జనావయవమును సిద్ధాసనము ద్వారా రెండు పాదములచే అదిమిపెట్టి యుంచుట వలన అది కూడ మూసికొని పోవును. ఇప్పుడు నవరంధ్రములు మూయ బడుట వలన గాలి శరీరము నుండి బయటకు పోవు అవకాశమే లేదు.

అప్పుడు మూలాధారములోనున్న సుషుమ్నా నాడిని గాలి ఛేదించి, ఆ సుషుమ్నా నాడి ద్వారా కుండలినీ శక్తితో మణిపూరకమునకు వెళ్ళి అచట, అందుండు అగ్నిచే వేడికాబడి పైకిపోవును. మణిపూరకము నుండి అనాహతమును చేరి, అచటనుండి విశుద్ధారము తరువాత ఆజ్ఞాచక్రము చేరును. చివఱకు తలలోని సహస్రారమును చేరి బ్రహ్మ రంధ్రమును ఛేదించి గాలి బయటకు వెళ్ళు చున్నది. ఈ గాలి బయటకు పోవు బ్రహ్మ రంధ్రమే దశమ ద్వారము. అప్పుడే పరాశక్తి తత్త్వము తెలియు చున్నది. ఈ సహస్రార పద్మములోని మణికర్ణిక పద్మములో నున్న కర్ణికను ఛేదించుకొని పైకి వెళ్ళిన పరమాత్మ కనుపించును. ఇలా సాధన ఎన్నో సంవత్సరములు చేస్తేనే కాని సాధ్యము కాదు. ఇది గురు ముఖతః నేర్చుకొన్నచో

కోటికొకడు సిద్ధిపొందుతాడు. గురుముఖతః నేర్వనిచో చాలా ప్రమాదమని తెలియవలెను. పైన తెలిపినదంతయు అవగాహనకే కాని సాధనము స్వయముగా చేయుటకు కాదనే గమనించవలెను. దీనిని పిపీలికా మార్గమని, హఠయోగమని అందురు. ఇదియే పరమ పదమని మానవజన్మ సాఫల్యము చెందుటకు ముక్తి మార్గమని తెలియనగును.

కుండలినీ శక్తి ద్వారా యోగ సాధనమును గుఱించి తెలుసుకొన్నాము. ఇప్పుడు అష్టాంగములలో ప్రత్యాహారమును గుఱించి తెలుసుకొందాము.

5. ప్రత్యాహారము :- మనస్సును లోపలకు త్రిప్పి, బయటకు పోకుండా అదుపు చేయుట ప్రత్యాహారమనబడును. ఇంద్రియములను స్వేచ్ఛగా తిరుగనీయక, విషయముల నుండి మరలించి స్వస్థానము నందు నిలుపుట, మఱియు బహిరంగ ఆకర్షణముల నుండి మనస్సును మరలించుట ప్రత్యాహారమనబడును. ఈ ప్రత్యాహార సాధనమునకు నాలుగు ఆటంకములున్నవి. 1. బాహ్మాభ్యంతరములు:- ఇవి చప్పుళ్ళు, పనులు, పిల్లలగోల మున్నగునవి. 2. దేహాభ్యంతరములు గజ్జి, తామర మొదలగు చర్మ వ్యాధులు మున్నగునవి.
3. మనో భావములు :- (దీనిని కషాయమందురు) మనస్సులో వచ్చెడి భావములు అనగా ఆలోచనలు మఱియు నిద్రాదేవత మొదలగునవి. **4.** రసాస్వాదనములు: ఆహారపానీయాదులను రుచి చూచుట (సేవించుట) మున్నగునవి.

ఈ నాలుగు ఆటంకములను దాటుటను ప్రత్యాహారమందురు. పై ఐదు అనగా యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహారములు ధ్యానసాధవము నకు యోగ్యముచేయు బహిరంగ సాధనములు మాత్రమే కాక ఇవి సాధనమునకును మూలాధారములు. అష్టాంగములలో మిగిలిన మూడు అనగా ధారణ, ధ్యాన, సమాధులు అంతరంగ సాధనములని తెలుసుకొనవలెను.

6. ధారణ :- ఒక విషయముపై మనస్సును ఏకాగ్రము చేయుట ధారణ అనబడును. ఆపాదశిరః పర్యంతము గల స్థానములలో నెచ్చటనేని ప్రాణమును స్థిరముగా నిలిపిన ధారణ యనబడును. ధారణయందు స్మరణముండును. ఈ ధారణ పెరిగిన ధ్యానమునకు మార్గము సుగమమగును.

7. ధ్యానము :- అష్టాంగ యోగములలో ప్రధానమైనది ధ్యానయోగము. ధ్యానము చేయుటకు తగిన సమయము, అనువైన స్థలము, పాటించవలసిన నియమములు, కూర్చొనుటకు తగిన ఆసనము అవసరమై యున్నందున ముందుగా వానిని గుఱించి

తెలుసుకొందాము. యోగ సాధనము కుదిరిన తరువాత పై నియమములతో పని లేకయే సాధనము చేయవచ్చును.

ధ్యాన యోగము చేయవలసిన సమయము

ధ్యానము ప్రతిరోజు ఉదయము, సాయంత్రము తప్పక చేయవలెను. కొందఱు మధ్యాహ్నమున కూడ చేయుదురు. రాత్రి-పగలు కలసిన సమయము ప్రాతస్సంధ్య. సూర్యుడు ఆకాశ మధ్య బిందువు దాటినపుడు మధ్యాహ్న సంధ్య అని అందురు. పగలు-రాత్రి కలిసిన సమయము సాయం సంధ్య. ఈ సంధ్యా సమయములలో ధ్యానము చేయుట చాలా శ్రేష్ఠము. సూర్యోదయమునకు పూర్వము (48 ని.లకు) నలుబది ఎనిమిది నిముషముల కాలమును బ్రహ్మ ముహూర్త మని అందురు. అందువలన తెల్లవారుజామున గం॥ 4 ల నుండి సూర్యోదయమునకు ముందు బ్రాహ్మీముహూర్తముగా భావించుదురు. బ్రాహ్మి అనగా విద్యారూపిణియైన సరస్వతీ దేవి. ఈ సమయము ధ్యానమునకు మేలైనది.

సంధ్యా కాలమున నీలికాంతిలో ధ్యానము చేయుట యుత్తమము. బ్రాహ్మి ముహూర్తములో ప్రశాంతమైన వాతావరణమున యోగులు, మహాత్ములు, సిద్ధులు, మహర్షులు మున్నగువారు ధ్యానమును చేయుచుందురు. కనుక ఆ సమయమున లోకములో గొప్ప జ్ఞానము, కరుణ, శాంతము, భక్తి మొదలైన భావములు కలిగి ప్రశాంత వాతావరణ మేర్పడియుండును. సంధ్యాకాలమున అనేక ప్రాణికోట్లకు తమో, రజోగుణములు తొలగి సత్వ గుణము కలిగి యుండును. అందువలన అట్టి పవిత్ర సమయమున ధ్యానము చేయుట శ్రేష్ఠము.

ధ్యానము ప్రతి దినము ఒకే సమయమున, ఒకే ప్రదేశమున ఒంటరిగా చేయుట మంచిది. ఆధ్యాత్మిక సాధనములో ఒక్క రోజు కూడ ఆపరాదు. ఎక్కువగా పనియున్నను కొద్ది సమయమైనను సాధనము చేయుట అవసరము.

ధ్యానము చేయుటకు అనువైన స్థలము.

ధ్యానము చేయుటకు ప్రత్యేకముగా ఒక గదిని ఏర్పాటు చేసుకొనుట మంచిది. వెలుతురు బాగా వచ్చునట్లు ఉండవలెను. "ధ్యాన యోగమభ్యసించు యోగి ఏకాంత ప్రదేశమున ఒంటరిగా, మనస్సును, దేహేంద్రియములను స్వాధీన పఱచుకొని, ఆశలేనివాడై, ఇతరుల నుండి ఏమియు స్వీకరించక, పరిశుభ్రమైన

స్థలమునందు, మిక్కిలి యెత్తుగా-మిక్కిలి పల్లముగా నుండని ఆసనమును ఏర్పరుచుకొని, ఆ ఆసనముపైన దర్భాసనమును, దాని పైన జింక లేక పులి చర్మమును, దానిపైన వస్త్రమును పఱచి, దానిపై కూర్చుండి ధ్యానమును చేయవలెనని'' శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ గీతలో ఆత్మ సంయమయోగమందు చెప్పి యున్నాడు.

ధ్యానము చేయు గదిని శుభ్ర పఱచుకొని, స్నానము చేసి, శుభ్రమైన శరీరముతో ఆ గది లోనికి ప్రవేశించవలెను. అగరు వత్తులను వెలిగించవలెను. ఆ గదిలో నిదురించరాదు. అపవిత్రమైన ఆలోచనలతోను, కోపము, కలహములతోను ఉండరాదు. ధ్యానము ప్రారంభించుటకు ముందు ఆగది ద్వారమును మూయవలెను.

ధ్యానమును ఆరుబయట చేయరాదు. నిప్పు, నీరు, ఎండగల ప్రదేశములందు, ఆకులు కప్పబడిన స్థానమున, చీమల పుట్టలున్న చోట, క్రూర మృగములుండు ప్రదేశమున, దుర్మార్గులున్న చోట, యోగ సాధన చేయరాదు. మక్షికాది విషజంతువులభయము లేకుండా చూచుకొనవలెను. కాలుష్యము లేని చోటును ఎన్నుకొనవలెను. ధ్యాన మందిరములో సామూహికముగా ధ్యానమును చేయునప్పుడు ప్రశాంతతను, నిశ్శబ్దమును పాటించవలెను. ధ్యాన సాధనము చేయువారు కాలమును వృధా చేయరాదు. తీరిక సమయములలో ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములను చదువుచు, సత్సంగములలో పాల్గొనవలెను.

ధ్యానమునకు పాటించవలసిన నియమములు.

ధ్యానము చేయువారు తీవ్ర కష్ట-సుఖములననుభవించరాదు. నిరాహారులుగా నుండరాదు. అనగా ఉపవాసములు చేయరాదు. ఎక్కువగా తినుట, ఎక్కువగా నిద్రించుట, ఎక్కువగా మేల్కొని యుండుట పనికిరాదు. ఆవిధముగనే పని ఎక్కువగా చేయకూడదు, పని చేయకుండను ఉండకూడదు. మితాహారమును పాటించుట అవసరము. అనగా కడుపును నాలుగు భాగములుగా విభజించుకొని, అందు రెండు భాగములను అనగా సగము కడుపును అన్నశాకాదులతోను, నాల్గవ భాగము నీటితోను, మిగిలిన నాల్గవ వంతు కడుపును, గాలి యుండుటకు ఖాళీగా నుంచవలెను. రెండు పూటల భుజించవచ్చును. పక్వమైన, సాత్వికాహారమును తీసికొనవలెను. నిల్వయున్న పదార్థములను భుజించరాదు.

"ఆహార శుద్ధౌ సత్త్వ శుద్ధిః సత్త్వ శుద్ధౌ ధ్రువా స్మృతిః"

ఆహార శుద్ధి కలిగినచో నంతఃకరణ శుద్ధి కలుగును. అంతఃకరణ శుద్ధి కలిగినచో నవిచ్ఛిన్నస్మృతి అనగా నుపాసనము కలుగును.

పచ్చి కూరలు, పండ్లు తీసికొనుట మంచిది. ఆకు కూరలు ఎక్కువగా తీసికొన వలెను. ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి వాడుట మంచిది. వరి అన్నము, గోధుమ, రాగులు వాడవచ్చును. భుజించు ఆహారమునను సరించి పై గుణములు ఆధారపడి యుండును.

"జితం సర్వం జితే రసే" జిహ్వను జయించినచో సమస్తాన్ని జయించ వచ్చును అని శాస్త్రమున చెప్పబడినది. గ్రుడ్లు, మాంసము, చక్కెర, ఊరగాయలు, ఉప్పు, కారము, పులుపు తగ్గించ వలెను. కాఫీ, టీ, బీడి, సిగరెట్టు, మత్తు పదార్థములు మున్నగునవి సేవించరాదు. ఒకరాత్రి నిల్వయున్నది, దుర్గంధమైనది, భగవన్నివేదితము కానిది అయిన తమోగుణ భోజనము పనికి రాదు. చెడు అలవాట్లు తగ్గించుకొనుటకు సాధనము చేయవలెను. భోజనమునకు ముందు కాళ్ళు-చేతులు శుభ్రముగా కడుగుకొని, తూర్పు ముఖముగా కూర్చొని, తొందరపడక ఇతరాలోచనలు మనస్సునకు రానీయక ఆహారమును భుజించవలెను. ప్రతి ముద్దను బాగుగా నమలి (ఒక్కొక్క ముద్ద ముప్పది రెండు సార్లు నమలవలెనని చెప్పబడుచున్నది) తినవలెను. అట్లు తినుట వలన తినిన ఆహారము త్వరగా జీర్ణమగును.

దూషితాన్నమును భుజించిన యెడల మనసునందు దురాలోచనలు పొడచూపును. బ్రహ్మార్పణ బుద్ధితో ఆహారమును స్వీకరించవలెను. అన్యాయార్జితాహారమును భుజింపరాదు. ఏలననిన **"తస్మా దన్నమయం మనః"** అని తెలుపుటచే సర్వకాల సర్వావస్థల యందు సాత్వికాహారమును మాత్రమే తీసికొనవలెను.

గతాన్ని గుర్తు తెచ్చుకోకుండా, భవిష్యత్‌ను గురించి భయపడకుండా, నిస్పృహ, నిరుత్సాహములతో కృంగిపోకుండా, వర్తమానములోనే జీవించుటకు అలవాటు చేసుకొనవలెను. వారమునకు ఒక రోజు, మరియు ప్రతిదినము కొంత సమయము మౌనమును పాటించుట మంచిది. మౌనమనగా మాట్లాడకుండుటయే కాదు, మనస్సులోనికి ఎటువంటి ఆలోచనలు రానీయరాదు. ఇది ఏకాగ్రతకు ఎంతయో ఉపయోగపడును. పై విషయములన్నియు ధ్యానము చేయు వారికి చెప్పినప్పటికి మానవులందరు ఆచరించ తగిన నియమములని గుర్తుంచుకొన వలెను.

ధ్యానమునకు ఆసన సిద్ధి

ధ్యానమునకు ఆసన సిద్ధి అవసరము. ధ్యానము చేయు స్థలము మిక్కిలి ఎత్తుగా కాని, పల్లముగా కాని లేకుండా చూచుకొని, భూమికి కొద్ది ఎత్తుగా ఉండునట్టి, విశాలముగా కూర్చొనుటకు అనువైన పీటను ఏర్పాటు చేసుకొనవలెను. ఆ పీటపై దర్భాసనమును వేసుకొని, దానిపై కృష్ణాజినమును (అనగా జింక చర్మమును) కాని, లేక వ్యాఘ్రాజినమును (అనగా పులి చర్మమును) కాని వేసి దానిపై చిత్రాసనమును కాని లేక వస్త్రమును కాని పఱచి సుస్థిరమైన ఆసనమును ఏర్పాటు చేసుకొనవలెను. దానిపైన పట్టు వస్త్రమును పఱచుకొని కూర్చుండుట మంచిదని చెప్పుదురు. ఆసనముపై గొంగళి కూడ పఱచి కూర్చొన వచ్చును. **"ఉత్తమం కంబళాసనమ్".** అని చెప్పబడినది. ఆసనము మెత్తగా ఉండునట్లు ఏర్పాటు చేసుకొనవలెను.

ఈ క్రింది విషయములను గూడ గమనించవలెను. ధ్యానములో కేవల వస్త్రమునే పఱచి జపించినచో దారిద్ర్యము, రాతిపై కూర్చొని జపించిన రోగోత్పత్తి, భూమిపై ఆసనము లేకుండా జపించిన దుఃఖము. కఱ్ఱబల్ల లేక పీటపై ఏమియు లేక కూర్చొని జపించిన నిష్ప్రయోజనమని చెప్పుదురు. కృష్ణాజినముపై కూర్చుండి జపించిన జ్ఞానసిద్ధి, వ్యాఘ్ర చర్మముపై కూర్చుండి జపించిన మోక్షలక్ష్మి, దర్భాసనముపై కూర్చొని జపించిన మహాబుద్ధి, కంబళిపై కూర్చొని జపించిన సర్వ సిద్ధులును కలుగునని చెప్పబడుచున్నది.

తూర్పు ముఖముగా కూర్చుండి జపము చేసిన జన వశీకరణ శక్తియు, దక్షిణ ముఖముగా కూర్చుండి జపము చేసిన శత్రుమారణమును, పడమర ముఖముగా కూర్చుండి జపము చేసిన ధనాగమన సిద్ధియు, ఉత్తరముఖముగా కూర్చుండి జపము చేసిన శాంతము, ఆగ్నేయ దిక్కు కూర్చుండి జపము చేసిన శత్రువునకు బాధయు, ఈశాన్య దిక్కుగా కూర్చుండి జపము చేసిన పరబ్రహ్మ జ్ఞానమును సిద్ధించునని చెప్పబడుచున్నది.

ధ్యానములో సుఖముగా నుండునట్టి ఆసనమున కూర్చుండ వలెను. **"స్థిరమితి ఆసనం".** స్థిరముగా కూర్చుండునదియే ఆసనమని పతంజలి చెప్పెను. ఒకసారి కూర్చున్న తరువాత, ఎక్కువ కాలము దేహమున తిమ్మిరి, బాధ మొదలగునవి లేక సుఖముగా అనగా స్థిరత్వము కలదిగా ఆసనము ఉండవలెను. శరీరము బిగింపు లేకుండా ఉండవలెను. ఆసనమున కాళ్ళు, ఎముకలు, కండరములు

నొప్పి కలుగకూడదు. అయితే ఆసనమున శరీరము, శిరస్సు ఏ మాత్రము వంగరాదు. ఇందులో వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచుట ముఖ్యమని గమనించవలెను. సరియైన ఆసనము కుదరలేదే యని జప-ధ్యానములను మానరాదు. పై చెప్పిన సమయము, స్థలము, నియమము, ఆసనములతో ధ్యానము చేయుట వలన ప్రశాంతముగాఉండి త్వరగా ధ్యానము కుదరని నియమములు ఏర్పరచబడినవి.

ధ్యానాసనములు చాలా ఉన్నవి. వానిలో ఒకే ఆసనమున మూడు గంటల పాటు ఏకాగ్రతగా కూర్చొన గలిగిన యెడల దానిని ఆసనసిద్ధి అందురు. ఒక ఆసనమును ఎన్నుకొని ఆ ఆసనముననే ధ్యాన, జపములు చేయువలెను. సహజముగా ఈ క్రింది ఆసనములను (కూర్చుండి) ధ్యానమునకు ఉపయోగింతురు.

ధ్యానాసనములు

1. పద్మాసనము 2. అర్ధ పద్మాసనము 3. సిద్ధాసనము 4. సుఖాసనము. వీటిని గురించి వివరముగా తెలుసుకుందాము.

1. పద్మాసనము :- ఆసనముపై కూర్చొని కాళ్ళను చాచవలెను. తరువాత కుడికాలి పాదమును ఎడమతొడ పైన, ఎడమ పాదమును కుడి తొడపైన పెట్ట వలెను. ఇదియే పద్మాసనము.

2. అర్ధ పద్మాసనము:- ఒక పాదము మాత్రమే రెండవ తొడపై నుంచవలెను.

3. సిద్ధాసనము:- ఒక కాలి మడమ గుద స్థానమునందుంచ వలెను. రెండవ కాలి మడమను జననేంద్రియముల వద్ద పెట్టవలెను. రెండు కాళ్ళ చీలమండలములు ఒకదానికొకటి అంటి యుండులాగున పెట్టి కూర్చుండుట సిద్ధాసనమందురు.

4. సుఖాసనము:- బాసిక పట్టు వేసుకొని కూర్చొనుటయే సుఖాసన మందురు. ఈ ఆసనములో శిరస్సు, వెన్నెముక నిటారుగా నుండునట్లు కూర్చొన వలెను.

5. శవాసనము:- విశ్రాంతిని పొందుటకు వేసెడి ఆసనమును శవాసన మందురు. వెల్లికలా పరుండవలెను. రెండు కాళ్ళు చాపవలెను. ఆ కాళ్ళకు మధ్య ఒక అడుగు దూరముండవలెను. చేతులు రెండు శరీరమునకు ప్రక్కన చాపి, అరచేతులు పైకి కనుపించునట్లు పెట్టి పరుండవలెను. అట్లు పరుండి

నప్పుడు శరీరములో రక్త ప్రసారము బాగుగా జరుగుట కొఱకు తలకు-వెన్నెముకకు మధ్య మెడ భాగము క్రింద ఒక గుడ్డను పెట్టుకొన వలెను. శ్వాసను గమినించుచు 5 నుండి 15 నిముషముల వఱకు ఆసనమున ఉండవచ్చును. ఈ ఆసనము నుండి లేచుటకు ముందు కుడి ప్రక్కకు తిరిగి పరుండి కొంచెముసేపుండవలెను. తరువాత లేచి కూర్చొని కండ్లను నిదానముగా తెరువవలెను. ఒకేసారి కండ్లు తెరచి చూడరాదు. కండ్లపై చేతులతో వ్రాయుచు నిదానముగా కండ్లను తెఱవవలెను.

ముద్రలు

పై ఆసనముల ద్వారా ధ్యానము, జపము చేయునప్పుడు ఈ క్రింది ముద్రలు వేయుచుందురు. ధ్యానమున ఈ ముద్రలు శరీరమునకు-మనస్సునకు అనుసంధానముగా ఉండును.

మానవ దేహమును విద్యుత్ అయస్కాంత క్షేత్రమందురు. దీని ముఖ్య తరంగముల కేంద్రములు చేతి వ్రేళ్ళ కొనలు, అఱ చేతులు, అఱి పాదాలు, కాలివ్రేళ్ళు అని చెప్పబడుచున్నది. వీటిలో చేతి వ్రేళ్ళతో చేసే ముద్రల వలన ఆరోగ్యము చేకూరునని చెప్పుచున్నారు. ఆక్యు ప్రెషర్ వైద్యములో అఱ చేతులను, అఱి పాదాలను క్రమ పద్ధతిలో వత్తిడి చేయుట ద్వారా శరీరమందలి వివిధ భాగములలోని వ్యాధులు నివారణమగుచున్నవి. కనుక అఱచేతులలోని వ్రేళ్ళను కలుపుట ద్వారా అఱచేతిని వత్తిడి తీసికొని వచ్చి తద్వారా రోగ విముక్తిని పొంద వచ్చునని, ధ్యానములో మానసిక ఏకాగ్రత పొందవచ్చునని చెప్పబడినది. చేతి వ్రేళ్ళను గుఱించి ఈ క్రింది వివరములు గమనించుదము.

1. బొటన వ్రేలు - అంగుష్ఠము అగ్ని తత్త్వము
2. చూపుడు వ్రేలు - తర్జని వాయు తత్త్వము
3. మధ్యమ వ్రేలు - మధ్యమ ఆకాశ తత్త్వము
4. ఉంగరపు వ్రేలు - అనామిక పృధ్వీ తత్త్వము
5. చిటికెన వ్రేలు - కనిష్ఠక జల తత్త్వము.

ముద్రలు రెండు చేతులతో చేయాలి. ముద్రలు వేయునప్పుడు, కరన్యాసములు చేయునప్పుడు ఆ వ్రేళ్ళకు ఎదురుగా చూపిన పేర్లతో సంబోధింతురు. ఇప్పుడు ముద్రలను గుఱించి వివరముగా తెలుసుకొందాము.

1. చిన్ముద్ర :- బొటన వ్రేలికి మధ్యలో చూపుడు వ్రేలును తాకించి (ఆనించి),

మిగిలిన మూడు వ్రేళ్ళను చాపియుంచుట చిన్ముద్ర యనబడును. ఈ చిన్ముద్రలో అఱచేతులు పైకి కనిపించునట్లుగా మోకాళ్ళపై మణికట్టులు ఉండునట్లు రెండు చేతులు పెట్టుకొని కూర్చుండవలెను. ధ్యాన, జపాదుల యందు ఆసనమున కూర్చుండినప్పుడు ఎక్కువ మంది ఈ ముద్ర వేయుదురు. ఈ ముద్ర ఎంత సమయమైనను చేయవచ్చును. దీనిని జ్ఞానముద్రయని కూడ అందురు.

2. శాంభవీ ముద్ర :- ధ్యానములో కొందఱు బాసికపట్టు వేసికొని కూర్చుండి వెల్లికల నున్న ఎడమ అఱచేతిపై వెల్లికలనున్న కుడి అఱచేతిని వేసి ఒడిలో నుంచి ధ్యానము చేయుదురు. దీనిని ధ్యాన ముద్రయందురు. తల, మెడ, వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి, కళ్ళు, పెదవులు మూసి ఉంచవలెను.

రాజయోగమున సాంఖ్యము, తారకము, అమనస్కము అను మూడు రకముల యోగములు కలవు. వానిలో తారక యోగమున ఖేచరి, భూచరి, మధ్యమ, షణ్ముఖి, శాంభవీ అను ఐదు ముద్రలు గలవు. వానిని గూర్చి తెలిసికొందాము.

1. ఖేచరీ ముద్ర :- కనులు (తెరచియైన) మూసి భ్రూమధ్యమున దృష్టిని నిలిపిన తేజస్సు కనబడును. దీనిని ఖేచరీ ముద్ర అందురు.

2. భూచరీ ముద్ర :- రెండు కన్నుల చూపు గలిపిన మనస్సాగి పోవును. కనుక నాసికాగ్రమున దృష్టిని నిలిపి మనస్సును ఆపుటను భూచరీ ముద్రయందురు.

3. మధ్యమా ముద్ర :- నాసికా మధ్యమున దృష్టిని నిలిపి యుంచుటయే మధ్యమా ముద్రయందురు.

4. షణ్ముఖీ ముద్ర :- రెండు చేతుల బొటన వ్రేళ్ళతో రెండు చెవుల రంధ్రములను, రెండు చూపుడు మఱియు నడిమి వ్రేళ్ళతో రెండు కన్నులను, రెండు అనామిక వ్రేళ్ళతో నాసా పుటముల(ముక్కులు)ను మూసికొని భ్రూమధ్యమున అంతర్ దృష్టిని మనస్సున జేర్చి ప్రణవనాదమును,బిందువును, చిత్కళలను బరికించుటయే "షణ్ముఖీ ముద్ర" అందురు.

5. శాంభవీ ముద్ర - కన్నులను మూసుకొని, అఱగన్నులతో మూర్ధమున అనగా సహస్రారమున దృష్టి నిలిపి చూచిన దానిని శాంభవీ ముద్ర అందురు.

పై ముద్రలనే కాక, యింకను ఎన్నియో రకముల ముద్రలను వారి, వారి పద్దతుల ప్రకారము జప-ధ్యానాదుల యందు నేర్పుచున్నారు. వాటిని కూడా తెలుసు కొనవచ్చును.

ధ్యానము చేయు పద్ధతి

మనస్సుచే ఆత్మయందు ఇష్ట దైవమును నిలుపుటయే ధ్యానము. ధ్యాన వస్తువును ధ్యేయమంటారు. ప్రపంచ సృష్టికి మూలాధారమైన పరమాత్మను తెలుసుకొనుటయే ధ్యానము. ఆ పరమాత్మయే ధ్యేయము. మనస్సును ఒక చోట నిలుపగలిగితే శరీరము మీద విజయము సాధించి నట్లగును. దీనినే ఆసనసిద్ధి అందురు. మనస్సు చంచలము లేకుండా నిశ్చలముగా నుండవలెను. ధ్యానమనగా మనస్సును తనవైపు త్రిప్పుకొనుట. అనగా మరల్చుట. అప్పుడు మనస్సు యొక్క ఆలోచనా తరంగములాగి పోవును. శరీరము గుఱించి గాని, బాహ్య విషయముల గుఱించి గాని భావనయే యుండని స్థితి ఏర్పడును.

మనస్సు, వాక్కు, శరీరములతో చేయునది - పూజ.
మనస్సు, వాక్కుతో చేయునది - జపము.
మనస్సును అంతము చేయునది - ధ్యానము.
కాయ వాఙ్మనః కార్యముత్తమం।
పూజనం జప చింతనం క్రమాత్ ॥

దేహముతో చేయు పూజ కన్నను, వాక్కుతో చేయు జపము శ్రేష్ఠము. వాక్కుతో చేయు జపము కన్నను మనస్సుతో చేయు ధ్యానము శ్రేష్ఠము.

ధ్యానము మానసికముగా చేయునదే కాని, భౌతికముగా చేయునది కాదు. ధ్యానమునకు ముందుగా చెప్పినట్లు ఏకాంతమైన స్థలమున తగిన ఆసనముపై కూర్చొన వలెను. అలా కొద్ది సేపు ప్రశాంతముగా కూర్చొని మనస్సును పరుగెత్తనీయక ఊరకనే దానిని గమనించుచుండవలెను. ఇలా రోజూ గమనించుచున్నచో మనస్సు ప్రశాంతత చెందును.

"ధ్యానం నిర్విషయం మనః" మనస్సులో నివృత్తి రహిత స్థితియే ధ్యానమని శాస్త్రము చెప్పుచున్నది.

ధ్యానము చేసిన కొద్దినిముషములకు మనస్సు పూర్తిగా చలనము లేని స్థితిని పొందును. ప్రాణశక్తి మిగులును. శరీరమును పూర్తిగా మఱచిపోవుట జరుగును. శరీరము తేలిక అగును. ఈ విధముగా ఒక గంట సమయము ధ్యానములో ఉన్న చాలా విశ్రాంతి లభించును. మనస్సును స్వాధీనములో ఉంచుకొనుట ద్వారా అనుభవములోనికి రాగలదు. దివ్యానుభూతులు పొందిన మహనీయుల గ్రంథములను పఠించ వలెను. అనవసరపు మాటలు మాని

వేయవలెను. బలహీనతలను పాఱద్రోలవలెను. విశ్వాసమును, ఆశను కలిగి యుండవలెను.

శరీరమునకు, ఆత్మకు మధ్య సంబంధము కలిగి యుంచునది శ్వాసయే. ఈ శ్వాస వలన మనస్సు శరీరములో బంధింపబడినది. శరీరములోని గ్రంథుల వలన శరీరమునకు మనస్సుకు సంబంధము కలుగుచున్నది. మనస్సు పని చేసే వేగాన్ని బట్టి శ్వాస కూడ నడచును. శరీరానికి మనసుకు గల సంబంధము విడిపోవలెనన్నచో శ్వాసను నిలిపియుంచవలెను. శ్వాస పూర్తిగా నిలచిన మనస్సు-శరీరము పూర్తిగా విడి పోవును. అదే మరణము. అయితే ధ్యానములో కూడ శ్వాస ఆగిపోవును. అది మరణము కాదు. శ్వాస మఱల తిరిగివచ్చును.

ధ్యానము ప్రారంభించునపుడు ఆసనముపైన కూర్చొని ఇళ-పింగళ నాడులతో ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసములతో ప్రాణాయామమును ముందుగా వ్రాసిన ప్రకారము చేయవలెను. అటు తరువాత ప్రణవమును చేయవలెను. ఎవరికి తోచినట్లు వారు ప్రణవమును చేయుచుందురు. కొందఱు అకార, ఉకార, మకారములతో ఓంకారమును ఇన్నిసార్లని నిర్ణయించుకొని చేయుట కలదు. సాధారణముగా కనీసము 'ఓంకారమును' మూడుసార్లు చేసి ధ్యానము ప్రారంభించెదరు.

ప్రణవమే ఓంకారము. ఇది మహామంత్రము. సగుణ, నిర్గుణ బ్రహ్మసాక్షాత్కారమునకు ఓంకారమే మూలాధారమై యున్నది. "సకల శబ్దోత్పత్తికి, ఓంకారమే మూల స్థానమనియు, మానవుని వాక్కు యొక్క స్పష్టమైన ఉచ్చారణకు ఓంకారము సంకేతమని" ఛాందోగ్యోపనిషత్" తెలిపినది. **"ఓం ఇతి బ్రహ్మ - ఓం ఇదమపి సర్వం"** అని వేదములలో చెప్పబడియున్నది. "భగవంతుని వలె ఓంకారము కూడ సర్వత్ర వ్యాపించి ఉన్నదని" వివేకానంద స్వామి చాటి చెప్పినారు.

అకార, ఉకార, మకారముల కలయికయే ఓంకారము.

అకారము : దశవిధ నాద రూపము. సాత్వికమైనది, సృష్టికారకము. పరమాత్మ వాచకము.

ఉకారము : బిందుస్వరూపము, రాజసమైనది. స్థితి కారకము. ఇది (అకారము) పరమాత్మకు, (మకారము) జీవాత్మకు సంబంధము తెలుపునది.

మకారము : కళాత్మకము. తామసము : లయ కారకము. జీవ వాచకము.

ప్రప్రథమముగా సాధకుడు సగుణ బ్రహ్మమును అనగా పరమాత్మను

సాకార విగ్రహ, పట రూపముల నారాధించుచు ధ్యానించవలెను. ఇలా సాధనము చేయుచు తరువాత నిర్గుణ ధ్యానమును చేయవలెను. నిర్గుణ బ్రహ్మముపై ధ్యానము చేయుట యన పవిత్రమైన ఓంకారమును జపించుటయే. మనస్సును ప్రణవమున చేర్చినచో ప్రణవమే బ్రహ్మరూపమగును. "ఆద్యంతములు లేని 'ఓం' అనెడి ఏకాక్షరరూపమైన బ్రహ్మమునే ముముక్షువులెల్లరు ధ్యానించవలెనని" ధ్యానబిందోపనిషత్తు చెప్పుచున్నది. ఓంకారమును ఎన్నిసార్లు చేసినను నిదానముగాను మధ్య మధ్య విరామములతో చేయవలెను. బొడ్డు వఱకు లోతుగా పొట్ట వెళ్ళునట్లు పలుకుచు చేయవలెను. ఓంకారమును చేయునప్పుడు శబ్దమును దీర్ఘముగాను, సన్నని గొంతుతో ప్రారంభించవలెను. ఓంకారమును నాభి నుండి మొదలు పెట్టి పూర్తిగా ఉచ్చరించి, చివఱకు తేలికగా బిందువు నందు చేర్చవలెను. శ్రమను పొందుచు చేయరాదు. ఇలా ఓంకారమును చేసిన తరువాత ధ్యానము లోనికి వెళ్ళవలెను.

మంత్ర జపము

అజప గాయత్రి :- ప్రాణాయామముతో మంత్రమును ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలతో కలసి అహర్నిశలు మంత్రమును ఉచ్చరించుట అజపాజపమందురు. ఇదియే 'సో2హం' అను మంత్రము. శ్వాస పీల్చునప్పుడు 'సో' అనియు, శ్వాసను విడచునప్పుడు 'హం' అనియు ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసములలో ఈ మంత్రము నిరంతరము జరుగుచునేయుండును. దీనిని ఆత్మ మంత్రమందురు. ధ్యానమునకు ముందు 'ఓంకారము' చేసిన తరువాత ఈ 'సో2హం' అను మంత్రమును శ్వాసతో కలిపి కొంత సమయము చేసి తరువాత ధ్యానములోనికి వెళ్ళుదురు.

ఈ 'సో2హం' అను మంత్రములో 'సో' అను శబ్దమును మనస్సున తలచి శ్వాసతో కలిపి మనస్సును, శ్వాసను బిగబట్టి గట్టిగా గాలిని పీల్చవలెను. అటులనే 'హం' అను శబ్దమును మనస్సుతో తలచి, శ్వాసతో కలిపి మనస్సును, శ్వాసను బిగబట్టి గట్టిగా వదలవలెను. ఈ విధముగా చేయుట ఒక "సో2హం' ' అను మంత్రమగును. ఇదే విధముగా 'హంస' జపమని శ్వాస పీల్చునపుడు 'హం' అనియు, శ్వాసవదలునప్పుడు 'స' అనియు ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసములలో కలిపి జపించుదురు. ఈ జపమున సిద్ధి పొందిన వారిని పరమహంసలందురు. ఈ విధముగానే "ఓం శ్రీ సాయిరాం - గురుదేవ దత్త" అనే మంత్రమును ఉచ్ఛ్వాసలో

ఓం శ్రీ సాయిరాం అనియు, నిశ్వాసలో గురుదేవదత్త యనియు ధ్యానమునకు ముందే కాక నిరంతరము సాధనము చేయవచ్చును. ఈ అజపాజపమునకు మాలతో పని లేదు. ఇది బయటకు కనుపించునది, ఎవరికి తెలియునది కాదు.

ఈ మంత్రములను ఎచట నున్నను, ఎచటకు వెళ్ళుచున్నను, ఏ పని చేయుచున్నను, శుచిగా నున్నను లేక అశుచిగా ఉన్నను, బహిర్భూమికి వెళ్ళినప్పుడును, మూత్ర విసర్జన సమయమందును, చివరకు శ్మశానమందు కూడ మనస్సు లగ్నము చేసి మంత్రానుష్ఠానమును చేయవచ్చునని చెప్పబడుచున్నది. ఏ మంత్రమైనను, ఎట్టి నియమములు పాటించకయే చేయవచ్చును. ఈ జప కీర్తనలకు దేశ, కాల నియమములు లేవు. మంత్రజపమును ఈ క్రింది విధముగా చేయవలెను. ఆసనముపై కూర్చుండి కళ్ళను మూసికొని ప్రాణాయామమును, ఓంకారమును చేసిన తరువాత మనసు యొక్కఆలోచనలను గమనించుచు ఉండవలెను. ఒకే మంత్రమును ఎన్నుకొని ఎల్లప్పుడు ఆ మంత్రమునే చేయుచుండవలెను. మార్చరాదు. గురువు ఉపదేశించిన మంత్రమున్న దానినే సాధనము చేయవలెను. మంత్రమును పెదవులు కదలకుండా శ్వాసతో కలిపి మనస్సు నిలకడ అయ్యేవఱకు జపించి తరువాత ధ్యానములోనికి వెళ్ళవలెను. ఎంత ఎక్కువ మంత్ర పునశ్చరణము జరిగిన అంత ఆత్మ శక్తి పెరుగును. మంత్రమంటే పవిత్రమైన అక్షరము లేక అక్షర సముదాయము. అది భగవంతుని చిహ్నము. మానసికముగా చేయు పద్ధతి అగుటచే మంత్రమని పిలువబడుచున్నది.

"మననాత్ త్రాయతే ఇతి మంత్రః"

మననము చేసిన వారిని రక్షించునది మంత్రము. సాధకుని మనస్సుకు వచ్చు ఎటువంటి భావములను రానీయకుండుటకు మంత్రోచ్చారణ చేయవలెను. ఈ మంత్రమును జపించుటలో సంఖ్యను తెలుసుకొనునట్లు చేయుటకు మాలతో చేయవచ్చును. మాలనుపయోగించిన చిత్తము మెలకువతో నుండును. రుద్రాక్ష, తులసి, స్ఫటిక మాలలతో జపము చేయవచ్చును. కుడి చేతి బొటనవ్రేలు మధ్య వ్రేలులతో జపమాలను త్రిప్పుచు జపము చేయవలెను. చూపుడు వ్రేలుతో జపమాల త్రిప్పరాదు. 'మేరు' పూస అనగా పెద్ద పూస వద్దకు రాగానే మఱల జపమాల వెనుకకు త్రిప్పి జపము చేయవలెను. మాలను బయటకు కనుపించకుండునట్లు జపము చేయుదురు. సంఖ్యతో నిమిత్తము లేకుండా జపమాల ఉపయోగించక మంత్ర జపము

చేయుదురు. అజపాజపముగా మంత్రమును శ్వాసతో కలిపి చేయుదురు.

ఒక్కొక్క మంత్రమునకు ఒక్కొక్క అధిదేవత చొప్పున అనేక దేవతలకు అనేక మంత్రములున్నవి.

సూ॥ "స్వాధ్యాయాదిష్ట దేవతా సంప్రయోగః"

జప పారాయణాది స్వాధ్యాయము సిద్ధింపగా నిష్ట దేవతలతో సంబంధము గలుగును.

భక్తుని ఆధ్యాత్మిక సాధనా శక్తి ద్వారా దేవతలు ఉత్తేజితులై సాధకులకు సాక్షాత్కరించెదరు. ఆ మంత్ర బీజాక్షర సంపుటి కూడిఉండుట వలన బాహ్యాము నకు అర్థము కాదు. జపములు మూడు పద్ధతుల చేయుదురు. 1. ఉచ్ఛజపము 2. ఉపాంశజపము, 3. మానసిక జపము.

1. ఉచ్ఛ జపము :- బిగ్గరగా చేయునది. దీనిని వైఖరీ జపమని కూడా అందురు.
2. ఉపాంశ జపము :- పెదవులు కదలుచున్నను శబ్దము వినబడకుండా జపించుట.
3. మానసిక జపము :- పెదవుల కదలిక కూడ లేకుండ మనముననే మంత్రమును సంధానము చేయుట. దీనిని అజపజపమని కూడ అందురు.

"యజ్ఞానాం జపయజ్ఞోఽస్మి" అని గీతలో భగవానుడు నుడివెను.

కనుక ధ్యానములో జరుగు జపము మానసిక జపము. ఇదియే శ్రేష్ఠమైనది. మంత్రము మనస్సునకు మాత్రమే శ్రవణ గోచరమగును. మంత్రములను బయటకు ఎవరు వినలేరు. సాధకుడు తన హృదయములో ఇష్ట దేవతా రూపమున గురు దేవుని మనస్సున నిలుపుకొని సాధనము చేయవలెను. గురుదేవులిచ్చు మంత్రమును, పునశ్చరణము నిరంతరము తైల ధారవలె పెదవులు కదలిక లేకుండయే మనస్సుతో ధ్యానించవలెను. జపము నిద్రావస్థలో కూడ జరుగవలెను. ఆత్మ సిద్ధి పొందిన గురువు యొక్క మంత్రమును భావించి ఆ మంత్రమునే ఈ ధ్యాన సమయమున జపములో జపించవచ్చును. ఈ గురూపదేశమునే **"బ్రహ్మోపదేశమని"** కూడ అందురు.

సుఖాసనమున కూర్చొని రెండు చేతులను అనగా కుడి చేతిని ఎడమ చంకలోను, ఎడమచేతిని కుడి చంకలోను అదిమి యుంచి నెమ్మది నెమ్మదిగా మంత్రము జపించిన త్వరలో మంత్ర సిద్ధి జరుగునని యందురు. దీనికి స్థాన పరిచయికాముద్ర అని పేరు. జప-ధ్యానాదులనే తపస్సని యందురు.

"కలౌ స్మరణాన్ముక్తిః"

కలియుగములో సులభమైన ముక్తి మార్గము స్మరణము అని చెప్పబడినది.

కృతే యద్ధ్యాయతే విష్ణుః ।
త్రేతాయాం యజ్ఞతో మఖైః ॥
ద్వాపరే పరిచర్యాయామ్ ।
కలౌ తత్ హరికీర్తనాత్ ॥

కృత యుగములో ధ్యానము, త్రేతా యుగములో యజ్ఞయాగ నిర్వహణ, ద్వాపర యుగములో అర్చన, కలియుగములో నామ సంకీర్తనయే తరుణోపాయమని చెప్పబడినది. అందువలన ఈ కలియుగములో నామ సంకీర్తనము శ్రేష్ఠమైనది. అందువలననే భగవానుని కన్నను భగవన్నామమే గొప్పదని చెప్పుట గమనించవచ్చును. సంకీర్తనముతో తరించిన వారెందఱో గలరు.

సమర్థ సద్గురు శ్రీ షిరిడీ సాయిబాబా ఎకరికి మంత్రోపదేశము చేయలేదు. "ఎల్లప్పుడు" సాయి సాయి" యని నీవు జపించినచో నిన్ను సప్త సముద్రములు దాటించెదను. నన్నే స్మరించి, నా ఆకారమును మనస్సు నిలిపినవారిని బంధములనుండి తప్పించుట నా ముఖ్య లక్షణమని "తన గురు స్వరూప విధానమును ప్రకటించినారు. "సాయి-సాయి" అని స్మరించు వారిని బాబా ఇప్పుడును గమ్యము చేర్చుచున్నారు.

శ్రీ మహాత్మా గాంధీ గారు నిరంతరము రామనామ మంత్రము జపించుచు "చిలుక పలుకులు వలె మంత్రోచ్చారణ పనికిరాదని జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. ఎవరు ఏ మంత్రమును చేపట్టినను, వారు ఆ మంత్రమందు లీనముకావలయును. భారరహిత సమాధి నిష్ఠ అందవలయునన్న అపారమైన సహనము, గాఢమైన తపోనిష్ఠ అవశ్యకము. మాధవసేవాతుల్యమైన మానవ సేవకూడ ఒనర్చకున్న రామనామ జప ప్రయోజనముండదు". అని గాంధీ మహాత్ముడు చెప్పినాడు.

ధ్యానము

మంత్ర జపమును ధ్యానములో శ్వాసతో చేయుచు కొంతసేపున్న తరువాత జపము ఆగి పోవును. అప్పుడు శ్వాసను గమనించుచుండవలెను. అలా మనో నిగ్రహముతో ధ్యానములోనికి పోవచ్చును. ఏకాగ్రతయే ధ్యానపు చివరి మెట్టు. ధ్యానము నాలుగు రీతులుగా చెప్పబడినది. 1. స్థూల ధ్యానము 2. జ్యోతి ధ్యానము

3. బిందు ధ్యానము 4. బ్రహ్మ ధ్యానము పై నాలుగు విధములలో ఏదో ఒక దానిని ఎన్నుకొని ధ్యానమును చేయవలెను. వీటిలో మొదటి మూడు విధములు కండ్లు తెఱచి బయట వస్తువు నందు దృష్టిని నిలిపి ధ్యానము చేయబడును. నాల్గవది యగు బ్రహ్మధ్యానము మాత్రము కన్నులు మూసుకొనియే చేయవలెను. ఈ ధ్యానమే మఱల నాలుగు విధములు. వానిని గూర్చి క్రమముగా తెలుసుకొందాము.

1. స్థూల ధ్యానము :- ఒక పటముగాని, విగ్రహము గాని ముందుంచుకొని, కొంతకాలము కళ్ళు తెఱచి, తదేక దృష్టితో ఆ రూపమును మనస్సున నిలుపుకొనవలెను. తరువాత కన్నులను మూసుకొనిన, ఆ రూపము చిత్తమున నిలచి మనస్సుకు హత్తుకొనును. దీనిని రూపధ్యానమందురు. ఆ రూపము యొక్క నామము మీద మనస్సు నిలిపి చేయు ధ్యానము నామధ్యానమందురు. దీనిని జపమని కూడ అందురు. ఆ రూపము యొక్క గుణమును, భావమును తలచుకొని చేయు ధ్యానములను గుణ, భావ ధ్యానములందురు. ప్రప్రథమమున భావ ధ్యానముతో ప్రారంభించి క్రమముగా గుణ, నామ రూప ధ్యానములను సాధనము చేయవలెను.

2. జ్యోతి ధ్యానము :- ఒక జ్యోతిని ఎదురుగా నుంచుకొని, దానిపైన ఏకాగ్రమైన దృష్టిని - మనస్సును నిలిపి చేయు ధ్యానమును జ్యోతి ధ్యానమందురు.

3. బిందు ధ్యానము :- ఎదురుగా ఒక బిందువును ఏర్పాటు చేసికొని ఆ బిందువు పై దృష్టిని, మనస్సును నిలిపి ధ్యానము చేయుట బిందు ధ్యానమందురు.

వివేకానంద స్వామి మొదట ఒక నల్లని బిందువుపై మనస్సును కేంద్రీకరించి ధ్యానమును ప్రారంభించిరి. "ధ్యానము తీవ్రమగుసరికి ఆ బిందువున్నట్లే అనిపించేది కాదు. ఆ స్థితిలో మనస్సు ఉన్నట్లే ఉండేది కాదు. మనస్సంతా ఉచ్ఛ్వాస - నిశ్వాసములు లేని ప్రశాంత సముద్రమువలె అనిపించేది. ఆ స్థితిలో అలౌకిక సత్య దర్శనము పొందే వాడిని. అందువలన బాహ్య వస్తువుల సహాయముతో చేసే ధ్యానమైనా సరే మానసిక ఏకాగ్రతకు దారి తీస్తుందని నేను భావిస్తున్నాను". అని వివేకానంద స్వామి అన్నారు.

4. బ్రహ్మ ధ్యానము :- కండ్లను మూసుకొని ఈ క్రింది ప్రదేశములలో అంతర్ దృష్టిని అనగా మనస్సును, దృష్టిని నిలిపి లోనున్న భగవంతుని దర్శించుటకు చేయు ధ్యానము. ఇది నాలుగు విధములు.

1. నాసికాగ్ర ధ్యానము
2. హృదయ ధ్యానము
3. భ్రూ మధ్య ధ్యానము
4. బ్రహ్మ ధ్యానము

ప్రతి ధ్యానమును ప్రారంభించుటకు ముందు ప్రాణాయామమును, ఓంకారమును, ఇష్ట దేవతాజపమును చేసి ధ్యానములోనికి వెళ్ళవలెను. పై నాలుగు రకముల ధ్యానములను కండ్లను మూసికొని, దృష్టిని లోనికి మరల్చి చేయవలెను. ఇప్పుడు పై నాలుగు విధములైన ధ్యానములను గుఱించి వివరముగా తెలుసుకొందాము.

1. నాసికాగ్ర ధ్యానము :- ఏకాంతముగా ధ్యానములో కూర్చొని కండ్లను మూసుకొని ముక్కు కొన యందు దృష్టిని, మనస్సును నిలుపుచు చేయు ధ్యానము. దేనితోను సంబంధము లేకనే వెలుపలనుండి ముక్కు ద్వారా లోపలకు గాలి వెళ్లుట మఱల బయటకు వచ్చుట జరుగుచున్నది. అలా లోపలకు వెళ్ళేగాలిని, బయటకు వచ్చే గాలిని, నిశ్శబ్దముగా గమనించ వలెను. మనస్సున ఆలోచనలు రానీయకుండా శూన్యముగా నుంచి నాసికాగ్రమున దృష్టిని నిలిపి చేయు ధ్యానము గీత యందు చెప్పబడినది.

2. హృదయ ధ్యానము :- హృదయ స్థానమందు జ్యోతిని భావించి దానిపై అంతర్ దృష్టిని నిలిపి ధ్యానము చేయుట హృదయ ధ్యానమందురు. జ్యోతి స్వరూపమైన యాత్మయే ప్రకాశించుచు దైవ స్వరూపముగా పరిణమించును. హృదయమునందు వాటిని దర్శించి ధ్యానించవలెను. ఫలితమును ఆలోచించక కఠినతరమైన సాధనము చేయుచున్నచో ఆఱు నెలలలో పూర్తి యోగి కాగలరని చెప్పబడుచున్నది. చిత్తము అనగా మనస్సు యొక్క ఆలోచనా తరంగములు ఉపశమించినపుడు ఆత్మను దర్శించవచ్చును.

3. భ్రూ మధ్య ధ్యానము :- మానవుని ఆధ్యాత్మిక ధ్యాన ప్రస్థానము పాదమున ప్రారంభమై శిరస్సుతో సమాప్తమగును. రెండు కన్నుల మధ్యగా వెనుక వైపున ఉన్న స్థానము అనగా భ్రూ మధ్యము ఆత్మ - మనస్సులకు కేంద్ర స్థానము. ఈ స్థానమును దివ్యచక్షువని వర్ణించుచుందురు. దీనిని "త్రిపుటి" అని కూడ అందురు. కనుక ఈ రెండు కన్నుల మధ్య వెనుకగానున్న కేంద్రమే ఆలోచనలకు సంబంధించినదని చెప్పుట కలదు. ఆలోచనలు నవ ద్వారముల ద్వారా సకల ప్రపంచమును సందర్శించును. యోగివేమన ఈ భ్రుకుటి పై దృష్టిని నిలిపినానని చెప్పెను.

మనస్సు ఒక క్షణం కూడ నిశ్చలంగా ఉండదు. ఈ సంచారము ఆగిపోయేటంతవఱకు త్రిపుటిలో ఉన్న తన నిజ స్థానానికి చేరుకోలేదు. నవ ద్వారముల ద్వారా ఆలోచనలు అన్ని మూలలకు వ్యాపిస్తాయి. ఒక విషయము గుఱించి మనస్సు పదే పదే ఆలోచించడాన్ని "జపము", 'స్మరణ' అని అంటారు. ఒకరిని గూర్చి మనస్సులో ధ్యానించడాన్ని 'ధ్యానము' అని అంటారు. ఈ భ్రుకిటిపైన మనస్సును,దృష్టిని నిలిపి శ్వాసను గమనిస్తూ ధ్యానించి ఆత్మ దర్శనము చేసుకొనవలెను. ఈ జ్ఞాన నేత్రమున ఆత్మను దర్శించి సహస్రారమున గల పరమాత్మతో సంధానము చేసి సమాధి స్థితి పొందవలెను.

4. బ్రహ్మ ధ్యానము :- కొందఱు సహస్రారమున దృష్టిని నిలిపి ధ్యానము చేయుదురు. కనుక ఇది బ్రహ్మ ధ్యానమనబడినది.

ఈ ధ్యాన యోగములలో 1) జాగ్రదవస్థ 2) నిద్రావస్థ 3) సుషుప్త్యవస్థ 4) తురీయావస్థ (భావాతీతావస్థ) అను ఈ నాలుగు అవస్థలు సాధనము వలన కలుగును. తద్వారా 5) విశ్వ చేతనావస్థ 6) దైవ చేతనావస్థ 7) బ్రహ్మావస్థలు పొందుదురని చెప్పబడుచున్నవి.

ఇష్టము వచ్చిన ఒక విషయమందు మనస్సును ఏకాగ్రమైన దానిగా జేసిన మనస్సు స్థిరీకృతమగును. శ్రీ షిరిడీ సాయి నాథుడు, ఉపాసనీ బాబా అను వానిని నాలుగు సంవత్సరములు షిరిడీలో ఉండుమని, ఊరకనే ఖండోబా మందిరములో కూర్చొనుమని, తనంత వానినిగా చేస్తానని చెప్పారు. కాని అతడు మూడు సంవత్సరముల కన్నా ఉండలేదు. ఆ కారణముచే నతడు సాయినాథునితో సమానుడు కాలేక పోయినాడు. బాబా చెప్పినట్లుగా ఒక ముక్త పురుషుని యందు ధారణ చేసిన ఆ ముక్త పురుషాకారము బడయును. దీనికి భ్రమర కీటక న్యాయమే నిదర్శనము.

శ్రీ షిరిడీ సాయినాథుడు తనవారసునిగా ఎవరిని ప్రకటించక తానే యిప్పుడు కూడ అనుగ్రహమును భక్తులకు కలిగించుచున్నారు.

ధ్యానమునకు నెమ్మదిగా తర్ఫీదివ్వవలెను. ఇది ఒక్క రోజుతో వచ్చేది కాదు. నెలలు, సంవత్సరములే కాక కొన్ని జన్మలు కూడ పట్ట వచ్చును. ఏడు సెకండ్ల కాలము ధ్యానములో నున్న ధ్యానము కుదిరినట్లు భావించుదురు. ఆ ధ్యానమునకు ఏడు రెట్లు అనగా నలుబది తొమ్మిది సెకనులు (7×7=49)

కాలము ధ్యానములో ఉన్న యెడల దానిని ధారణమందురు. ఆ ధారణకు ఏడు రెట్లు కాలము (49× 7 = 343 సె.) అనగా 5 నిముషముల 43 సెకండ్ల కాలము ధ్యానములో ఉండుట సమాధి అందురు. ఈ విధముగా సమాధి స్థితిని ఎచ్చటనున్నను అనుభవించే వారిని జీవన్ముక్తులందురు. సమాధిలో ఎప్పుడు కళ్ళు మూతలు పడునో, లోకాన్ని చూడటానికిష్టపడడో అప్పుడు వానిని సిద్ధుడందురు.

శరీరములోని తొమ్మిది ద్వారములు మూసివేసి మనస్సును భ్రూ మధ్యమున కేంద్రీకరించినట్లయితే భగవంతుని మందిర ద్వారము వద్దకు చేరినట్లేయని తెలుసు కొనవలెను. కండ్ల దిగువన ఉన్న నవ ద్వారముల ద్వారా, ఇంద్రియ సుఖాలు, విషయభోగాలు రుచిస్తాయి. కనుక మనస్సు కన్నుల దిగువనే ఉన్నంత వఱకు మానవునకు ముక్తి లభించదు. నవరంధ్రముల ధ్యాస మనస్సు విడిచి పెట్టిన మఱుక్షణం "నీవే నేను" అనే ఏకాత్మతా భావన సిద్ధిస్తుంది. నేత్రాల వెనుక భాగాన మన దృష్టిని నిలుప గలిగినప్పుడు పరంజ్యోతిని దర్శించ గలుగుతాము. భగవంతునితో బాంధవ్యము పొందిన భక్తుని అనగా శ్రోత్రియుడు, బ్రహ్మనిష్ఠ కలిగిన గురువును ఎన్నుకొని వారి స్వరూపాన్ని ధ్యానించటము ద్వారా పరమాత్మలో ఐక్య మౌతారు. భగవంతుడు తన కృపను సద్గురువు ద్వారానే చూపుతారు.

పరమాత్మ మానవ శరీరమనే ఆలయములో నివసించుచున్నాడు. కనుక పరమాత్మను కనుగొనగల పరిశోధనాశాల ఏదైనా ఉన్నదని అంటే అది దేహమే. ఇప్పటి వఱకు పరమాత్మను దర్శించిన వారంతా తమలోనే దర్శించుకోగలిగినారు. నిజమైన దేవాలయము మానవ దేహమే.

"దేవుని సామ్రాజ్యము మీ దేహములోనే యున్నది" అని ఏసుక్రీస్తు

"నిన్ను నీవు తెలుసుకో" అని సోక్రటీస్

"తన్నుతాను తెలుసుకున్న వాడే నిర్మలచిత్తుడు" అని గురునానక్

"నన్ను నాకు ఎఱుక పఱచడము ద్వారా సద్గురువు పరమాత్మను చూపించారు" అని కబీర్ దాసు అన్నారు.

"నిగ్రహం కోసమే విగ్రహారాధన. ఏమిలేని చోట మనస్సు నిలువదు. అంతటా ఉన్నది శక్తి. కనుక ఏదో రూపం పెట్టుకొని సర్వత్ర చూడమంటున్నారు. అన్నిటిని ఒకటిగా చూడగలిగేటందుకే విగ్రహారాధనము. ఆత్మను సాక్షాత్కరించు కొనుటకు సాధకుడు ఒక నామమునో, రూపమునో, శబ్దమునో ఇచ్చి ఆరాధిస్తాడు.

దీనిని సాకార ఆరాధనమంటారు. చివఱకు ప్రతిచోట ఇదే నామాన్ని, రూపాన్ని అనుభవిస్తాడు. తాను ఆరాధిస్తున్న నామరూపాలు సర్వత్రా వ్యాపించి యున్నట్లు భావిస్తాడు. దీనినే ఆత్మసాక్షాత్కారమని యంటారు. మఱొకడు ఒక జ్యోతిని ఆరాధిస్తాడు. అంతటా ఆ జ్యోతిని చూస్తాడు. తాను దానిలో లీనమైపోతాడు. తన్ను తాను తెలుసుకొని ఇదంతా దైవమని అనుభవంలోకి వస్తాడు. దీనికి సాధనమవసరము. మనసులోని ఆలోచనలకు ఊపిరి తీయుటకు గమనించుట ఒక సాధనము. ఉన్నది మనసే. ఆలోచనలు లేని మనస్సు లేదు. ఆలోచనలకు ఆలోచనలకు మధ్య విరామము ఎక్కువ అగును. ఈ విరామము ఎక్కువైన కొద్ది తన్ను తాను తెలుసుకుంటాడు. అన్ని అవస్థలందు ఒకే స్థితిలో మనస్సుండుట "సమాధి" అని జిల్లెల్లమూడి అమ్మ మాతృశ్రీ అనసూయ మాత అన్నారు.

ధ్యానము నిత్య జీవితము లోనికి తీసికొనవలెను. పంచ తత్త్వములు ఒకదానిలో ఒకటి చేరి, చివఱకు ఆత్మలో కలియుట ధ్యానములో చేసే సాధనము. భూమి నీరు లోను, నీరు తేజము లోను, తేజము వాయువు లోను, వాయువు ఆకాశము లోను ప్రవేశించి చివఱకు మనస్సులో ప్రవేశించి తుదకు మనస్సు కూడ కరిగిపోయి, అంతా ఆత్మ స్వరూపమై, చిత్తము ధ్యానాదులచే ఆత్మయందు లీనమై ఆత్మ రూపముగనే మారిపోవుచున్నది.

ఒక్కొక్కసారి మనస్సు ఒక విధమైన భావముపై ఏకాగ్రత పఱచబడు చున్నది. దానిని వికల్ప సమాధి లేక ఊగిసలాట సమాధి అందురు. కాని మనస్సు అన్ని కర్మల నుండి విముక్తమై తనకు తనే ఆధారమైనది అగుచు అంతరాత్మలో లీనమైనప్పుడు దానిని నిర్వికల్ప సమాధి అందురు. ధ్యానములో మనస్సు దట్టమైన పొగమంచులా ఉండును. దోషములు ఎక్కువగా ఉన్నచో నల్లగా ఉండును. ఇది తమోగుణ లక్షణము. సాధనముల వలన రంగు రంగులుగా మారుచుండును. ఇది రజోగుణ లక్షణము. తరువాత వెలుగులా ఉండును. తదుపరి చిన్న నక్షత్రములా ఉండును. అటు తదుపరి ఏదో మార్గము నుంచి వచ్చే జ్యోతి లాగా కనుపించును. తరువాత చంద్రుడిలా ప్రకాశించును. ఆ ప్రకాశము పెరిగే కొద్ది యోగ సాధనములో పైకి వెళ్ళును. ఈ ప్రకాశము వచ్చిన తరువాత నిర్భయత్వము పొందును. చావును గుఱించి భయపడడు. ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందినప్పుడు మనస్సు నిర్భయమై, పిదప నిర్మలమగును. మానసిక ఏకాగ్రత ద్వారా అద్భుతమైన శక్తులు, సిద్ధులు

లభించును. వాటినే అష్ట సిద్ధులందురని తెలుసుకొన్నాము. రాజయోగమువలన ఈ అష్టమహాసిద్ధులు నిదానముగా కలుగును. కాని హఠయోగము వలన త్వరగా సిద్ధించును. 1. అణిమ 2. మహిమ, 3. గరిమ 4. లఘిమ 5. ప్రాప్తి, 6. ప్రాకామ్యము 7. ఈశత్వము 8. వశిత్వము అనునవి అష్ట సిద్ధులు. వాటిని గుఱించి వివరముగా తెలుసుకుందాము.

1. అణిమ :- అణు ప్రమాణమైన ప్రాణుల యందు పరమాణు ప్రమాణముగా నుండును.

2. మహిమ:- బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్ర, సదాశివ, విరాట్ పురుషుల కంటే పెద్ద వాడగును.

3. గరిమ :- భారమై యుండును.
4. లఘిమ :- తేలికయై యుండును.
5. ప్రాప్తి :- ఇష్ట పదార్ధమును లభింపజేసుకొనును.
6. ప్రాకామ్యము :- గగన గమనాది సిద్ధులు పొందును.
7. ఈశత్వము :- అధిపతి యనబడును.
8. వశిత్వము :- సకలమును వశీకరించు కొనును.

ఈ అష్ట సిద్ధులు విజ్ఞానమును పొందుటకు సహాయ పడవు. కనుక ఈ లౌకికమైన అష్ట సిద్ధులకు ప్రాధాన్యత యివ్వరాదు. వీని యందు సంచరించు వాడు యోగభ్రష్టుడగును. వీటికాశించక శిరస్సుకు నడుమనున్న సహస్రారమున అధోముఖమైయున్న బ్రహ్మ రంధ్రమును గురుకృపతో సాధనము చేసిన దీనినుండి శింశుమారమును చేరి పరమ పదమును పొందవచ్చును. ఇదియే ముక్తి మార్గమైన మానవ జన్మ సాఫల్య మార్గము.

ఆత్మను శరీరము నుండి వేఱుచేసి మఱియొక మృత కళేబరమునందు ప్రవేశింపజేయుటను పరకాయ విద్యయని అందురు. దీనిని ఆదిశంకరులు చేసి చూపి ఉన్నారు. శ్రీ షిరిడీ సాయిబాబా ఖండయోగమును అనగా శరీరావయములను వేఱు చేయుటను చూపినాడు. శరీరములోని ఊపిరితిత్తులను బయటకు తీసి వాటిని శుభ్రపఱచు ప్రత్యేక 'ధౌతి' క్రియా విధానమును చేసియున్నాడు. తాను షిరిడీలోనే యుండి తన స్వస్వరూపదర్శనమును ఇతర ప్రదేశములయందును చూపినాడు. శరీరము నుండి శ్వాసను విడచి డెబ్బది రెండు గంటల తరువాత మఱల శ్వాసను పొందినాడు. అఘటనఘటనా సమర్ధుడైన భగవానుడే సాయినాధుడని గ్రహింపవలెను.

బ్రహ్మ జ్ఞానులకు కుల, మత, జాతి, లింగ భేదములు లేవు. ధ్యానము వలన ఎటువంటి వారికైనను సాధనముకు తగిన ఫలితము సమకూరును. కొన్ని సంవత్సరములు ధ్యానము చేసిన వారు తరువాతి జన్మలో కూడ ధ్యాన స్థితిలోనే యుండి ధ్యానమును కొనసాగించుచుందురు. "మరణానంతరము యోగ భ్రష్టుడు, పుణ్య కర్మల నాచరించినవాడు పొందు ఉత్తమ లోకములను చేరి అందు చిరకాలము భోగములననుభవించి మఱల భూలోకమున శ్రీమంతుల, సదాచారవంతుల గృహములలో జన్మనెత్తు"నని గీత యందు పరమాత్మ నుడివెను. 6-41 గీత.

కనుక ధ్యాన యోగమును సద్గురువు యొక్క అనుగ్రహముతో సాధనము చేసి పరమాత్మను చేరుటకు ఈ మానవజన్మను సార్ధకత పఱచుకొనవలెను.

ధ్యానములో కలిగే ఇబ్బందులు.

ధ్యాన సాధనములో కొందఱికి కొన్ని శ్రమలు కలిగి ధ్యానమునకు ఆటంక మేర్పడును. సాధన ప్రారంభములో కొన్ని రోజుల తరువాత శరీరమునకు చెమటలు పట్టవచ్చును. తల నరములు కంపించవచ్చును. కొందఱికి తలనొప్పి మఱికొందఱికి కండ్లనొప్పి రావచ్చును. సాధనము ఇప్పటికే ఆలస్యమైనదేయను ఆతురతతో సాధనమున (ప్రారంభము నందు మొదటి రోజులలో) ఎక్కువ శ్రమ తీసికొన రాదు. ప్రాణాయామమున, ధ్యానమున, ఆ యా సందర్భములలో చెప్పిన విషయములను తప్పక పాటించవలెను. కనుక ధ్యాన యోగమును సద్గురువు యొక్క అనుగ్రహముతో సాధనము చేసి పరమాత్మను చేరుటకు ఈ మానవజన్మను సార్ధక పఱచుకొనవలెను.

8. సమాధి:- అష్టాంగయోగములో చివరిది సమాధి. స్పర్శ లేని సంపూర్ణమైన లీనతా స్థితియే "సమాధి". సహస్రారములో నున్న విశ్వాత్మతో ఆత్మను కలుపుటయే ప్రధాన విషయమని గ్రహించవలెను. ఇదియే సమాధి.

ఈ అష్టాంగ యోగ సాధన విధానమున ధ్యానము చేయగా మనస్సు లయమై పోవును. సమాధిలో ధ్యాత, ధ్యానము, ధ్యేయము భిన్న భిన్నములుగా నుండవు. ఇంతవఱకు యోగ సాధన విధానమును వివరముగా తెలుసుకున్నాము. ఈ సాధన విధానమును నిరంతరము కొనసాగించనిచో జన్మ సాఫల్యము కాదు. దీనికి ఆధ్యాత్మిక సంస్థల కర్తవ్యమును గుఱించియు తెలుసుకొందాము.

ఆధ్యాత్మిక సంస్థల కర్తవ్యము :-

"శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మ సాధనమ్" అని చెప్పినట్లు శరీరారోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు, ఆధ్యాత్మిక చింతనకు, మనోనిగ్రహమునకు నిర్ణయించబడిన వ్యాయామము, యోగాసనములు, ప్రాణాయామము, ధ్యానాదుల ఆచరణలోనికి తీసికొనివచ్చుటకు ప్రతి వారు ఇష్టపడుచున్నారు. అయితే ఈ సాధన మార్గములో పయనించుటకు ఆహార విహారములయందు, తమ నడవడికలో కొన్ని మార్పులు తప్పని సరియై యున్నవి. కాని సాధకులు ఆ మార్పులకు అలవాటు పడలేక తాము ఏదో పోగొట్టుకొనుచున్నామని, సుఖాలను అనుభవించలేక పోవుచున్నామని బాధపడుచు, సాధనమున లోపములు చేయుట వలన సరియైన ఫలితమును పొందలేక క్రమేపి వాటికి దూరమగుచున్నారు.

మానవుడు తన శ్రేయస్సుకు పై మార్గములను అనుసరించుట అవసరము. వ్యాయామమునకు ప్రాథమికమైన వాకింగ్, జాగింగ్, స్త్రీ - పురుషులు అందఱు చేయుచున్నారు. వేనిని సుఖమని తలచుచున్నారో అవి ఆయుష్యమును క్షీణంపచేసి పతనము కలిగించునవే. కనుక జన్మ రాహిత్యమునకు, మానవజన్మ సాఫల్యమునకు ముఖ్యమైన పై సాధనములు తప్పక ఆచరించుటకు స్త్రీ - పురుషులందఱు ప్రయత్నము చేయవలెను.

ప్రస్తుత కాలమున ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక సంస్థలు మానవ సంక్షేమమునకు ఆరోగ్య పరిరక్షణకు, ధ్యానానందమునకు వివిధ పద్ధతులలో పై కార్యక్రమములు నిర్వహించుచున్నవి. ఈ పద్ధతులన్నియు కొద్ది కొద్ది తేడాలతో ఉన్నను అవి అన్నియు ఆమోదయోగ్యమైన పద్ధతులే. సాధకులు నిరంతరము తమ తమ సాధనములను కొనసాగించుకొనుటకు శాశ్వతమైన ఏర్పాట్లను చేయవలసియున్నది. వానికై ఆధ్యాత్మిక సంస్థలతో పాటు, సేవా సంస్థలు ప్రభుత్వ పాఠశాలల, దేవాలయముల నిర్వాహకులు కృషి చేయవలసియున్నది.

స్త్రీ పురుష విభేదము లేక సర్వులును ఆరోగ్యవంతులుగా నుండవలెనన్నచో ఆహార విహారములను పాటించవలెను. ఇంద్రియములను నిగ్రహించవలెను, అరిషడ్వర్గములను జయించవలెను. వివేక వైరాగ్యములయందాసక్తి చూపవలెను. భక్తి, కర్మ, జ్ఞాన, ధ్యాన యోగములందు మనస్సును ఏకాగ్రముగ నుంచుకొనవలెను. గురువు యొక్క పర్యవేక్షణలో సాధనము చేసి జీవాత్మను పరమాత్మలో లీనమొనరించి మోక్షమార్గమున పయనించవలెను.

ఈ పదునాల్గు భువనములలో ఒక్క భూలోకమునుండి తప్ప ఏ లోకమునుండి చివఱకు స్వర్గ లోకమునుండి కూడ (ఇంద్రలోకము) మోక్షమును పొందుటకు అవకాశము లేదు. అందువలన ఒక్క ఈ మానవ జన్మనుండిమాత్రమే పరమాత్మలో ఐక్యమగుటకు మోక్షము పొందుటకు అవకాశమున్నది.

కనుక ఆత్మ బంధువులారా! ముముక్షువులారా! ఈ గ్రంథమునందలి విషయములను, శ్రద్ధతో చదివి ఆచరించిన యెడల మానవజన్మ సాఫల్యము చేకూరగలదనుటలో నెట్టి సంశయమును లేదు. **"సంశయాత్మా వినశ్యతి"** అనియు **"ఆలస్యాదమృతం విషం"** అనియు మీరు వినియే యుందురు. **"కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం"** కావున నిరంతర కృషి సల్పుచు మానవజన్మ సాఫల్యమునొంది, ముక్తినొందుదురు గాక.

అనాయాస మరణము, దీనముగాని జీవనము. దేహావసానమున సాయుజ్యము భగవానుడైన శ్రీ సాయినాథుడు ప్రసాదించు గాక యని మనసా కోరుకొనుచున్నాను.

సత్యం జ్ఞానమనంతం బ్రహ్మ.
సర్వే జనాస్సుఖినో భవంతు., సమస్తలోకాస్సుఖినో భవంతు.
ఓం శ్రీ సాయిరాం - గురుదేవదత్త.
ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతి :



గ్రంథ ముద్రణ దాతలు

1. శ్రీ గోపరాజు శ్రీరామమూర్తి, శ్రీమతి రాజ్యలక్ష్మి దంపతులు, హైదరాబాదు. రూ. 2116-00
2. శ్రీ యస్. పూర్ణచంద్రరావు, శ్రీమతి సౌభాగ్యం దంపతులు, విజయవాడ. రూ. 1116-00
3. కీ॥శే॥ ఆలూరు మాణిక్యమ్మగారి జ్ఞాపకార్థము కుమారుడు శ్రీ ఆలూరు వెంకట సుబ్బారావు, కాకినాడ. రూ. 1116-00
4. శ్రీ కుప్పాల త్యాగరాజు, శ్రీమతి లలిత కుమారి, పొన్నూరు. రూ. 1116-00
5. శ్రీ సర్దార్ బూసా కోటయ్య, శ్రీమతి పిచ్చమ్మ, పొన్నూరు. రూ. 1116-00
6. శ్రీ నాగలక్ష్మి రైస్ మిల్, మే॥పా॥ శ్రీ కోట సుబ్బారావు, నిడుబ్రోలు. రూ. 1116-00
7. శ్రీ రావులపల్లి సాంబశివరావు యం.యస్.సి., పొన్నూరు. రూ. 1116-00
8. శ్రీ సూరినేని ఆంజనేయులునాయుడు, లెక్చరర్. కె.యస్.జె. కాలేజి. పొన్నూరు. రూ. 1001-0(
9. కీ॥శే॥ చిరుమామిళ్ళ మల్లయ్య, భార్య మంగమ్మల జ్ఞాపకార్థము కుమారుడు సుబ్బారావు, పొన్నూరు. రూ. 558-00
10. శ్రీ దేవకి వెంకట సుబ్బారావు, శ్రీమతి నిర్మల దంపతులు, గంగాధర్ మెడికల్ స్టోర్స్, పొన్నూరు. రూ. 558-00
11. శ్రీ గాదె హనుమంతరావు, పొన్నూరు. రూ. 558-00
12. శ్రీ దొప్పలపూడి సాంబశివరావు, పొన్నూరు రూ. 558-00
13. కీ॥శే॥ ముత్తుకుమల్లి విశ్వనాథశర్మగారి జ్ఞాపకార్థము కుమారుడు శ్రీరామ జగన్మోహనరావు, మనుమడు శ్రీ పులిపాక పూర్ణచంద్రరావు డాక్యుమెంటు రైటర్సు, పొన్నూరు. రూ. 558-00
14. శ్రీ బొమ్మిశెట్టి కోటేశ్వరరావు, శ్రీ రాధాస్వామి ఎంటర్‌ప్రైజెస్, పొన్నూరు. రూ. 558-00
15 శ్రీ యల్లా ప్రగడ వెంకట సుబ్బారావు, శ్రీమతి రత్న మాణిక్యమ్మ దంపతులు, పొన్నూరు. రూ. 558-00
16. కీ॥శే॥ పులిపాక శ్రీకృష్ణమూర్తి గారి జ్ఞాపకార్థము కుమారుడు వెంకట సత్యసాయి వరప్రసాద్, పొన్నూరు. రూ. 516-00

17. కీ॥శే॥ రాయల ఇందిరా దేవి జ్ఞాపకార్థము,
భర్త రాయల రాధాకృష్ణమూర్తి, పొన్నూరు. రూ. 516-00
18. శ్రీ అఖండసాయి నామ సప్తాహ సమితి, హైదరాబాదు. రూ. 501-00
19. శ్రీ గాజుల నంబేరు మల్లయ్య, పొన్నూరు. రూ. 316-00
20. శ్రీ కొల్లిపర ఆంజనేయులు, శ్రీమతి వెంకట శ్రీదేవి
భారత్ గ్యాస్, పొన్నూరు. రూ. 316-00
21. శ్రీ కె.వి.యన్. సాంబశివరావు, శ్రీమతి జయశ్రీ దంపతులు
చిరంజీవి నాగ వెంకటసాయి లక్ష్మీదేవి, పొన్నూరు. రూ. 316-00
22. శ్రీ షేక్ రఫీ పర్వీన్, పొన్నూరు. రూ. 316-00
23. కీ॥శే॥ నేరెళ్ళ మహాలక్ష్మమ్మ జ్ఞాపకార్థము, భర్త రోశయ్య,
కుమారుడు శివరామకృష్ణ ప్రసాద్, పొన్నూరు. రూ. 316-00
24. శ్రీ ఉపద్రష్ట లక్ష్మయ్య, మాజీ సర్పంచ్, జడవల్లి గ్రామం. రూ. 259-00
25. శ్రీ వాసవీ కన్యకా పరమేశ్వరీ రైస్ మిల్,
ప్రొ॥ కొల్లిపర సాంబశివరావు, పొన్నూరు. రూ. 258-00
26. కీ॥శే॥ కోట వీరభద్రయ్య జ్ఞాపకార్థము కుమారుడు
వెంకటేశ్వర్లు కోడలు శ్రీమతి వెంకట రమణ, పొన్నూరు. రూ. 258-00
27. శ్రీ కొమ్మూరి నాగేశ్వరరావు,
శ్రీమతి మహాలక్ష్మి, దంపతులు - పొన్నూరు రూ. 258-00
28. శ్రీ అంబాళ వెంకట స్వామి, శ్రీమతి కోటేశ్వరమ్మ దంపతుల
కుమారుడు వెంకటేశ్వరరావు, ఎక్స్ ఆర్మీ
ఓంసాయి సప్లయర్స్, పొన్నూరు. రూ. 251-00
29. శ్రీమతి కరి సావిత్రి, హెడ్ నర్సు, గవర్నమెంటు హాస్పటల్, పొన్నూరు. రూ. 251-00
30. శ్రీ ఎ.వి. శేషాచార్యులు, శ్రీమతి మాధవీలత దంపతులు.
(శ్రీ షిరిడి సాయి మందిర అర్చకులు, సాయినగర్, పొన్నూరు.) రూ. 216-00
31. శ్రీ వెనిగళ్ళ భాస్కరరావు, శ్రీమతి కమల దంపతులు, పొన్నూరు. రూ. 216-00
32. శ్రీ మిరియాల బసవకోటేశ్వరరావు, పొన్నూరు. రూ. 200-00
33. శ్రీమతి జొన్నలగడ్డ అన్నపూర్ణ, విజయవాడ. రూ. 101-00
34. శ్రీ ఆలూరు సుబ్బారావు, శ్రీమతి నీరజ దంపతులు, హైదరాబాదు. రూ. 116-00

35. శ్రీమతి అబ్బరాజు విశాలాక్షి, ఢిల్లీ. రూ. 101-00
36. శ్రీ ఆర్. సత్యనారాయణ, విజయనగరమ్. రూ. 116-00
37. శ్రీ పి. వెంకటేశ్వరరావు, విజయవాడ. రూ. 116-00
38. శ్రీ రామినేని సుబ్బారావు, పొన్నూరు. రూ. 118-00
39. కీ॥శే॥ సుఖవాసి కోటయ్య, భార్య వశీకరమ్మల జ్ఞాపకార్థము
కుమారుడు సీతారామయ్య, పొన్నూరు. రూ. 116-00
40. శ్రీ పిళ్ళా వెంకటరమణ యల్.ఐ.సి. ఏజెంటు, పొన్నూరు. రూ. 116-00
41. కీ॥శే॥ ఆరేటి స్వామి జ్ఞాపకార్థము
భార్య సీతారామమ్మ, కుమారుడు మధుసూదనరావు,
కోడలు వెంకట వరలక్ష్మి, రిలయన్స్ టైలర్స్, పొన్నూరు. రూ. 116-00
42. శ్రీ కుమ్మమూరి నాగేశ్వరరావు శ్రీమతి లక్ష్మి నరసమ్మ దంపతుల
కుమార్తె శ్రీమతి వడ్లమూడి దేవకి, పొన్నూరు. రూ. 116-00
43. శ్రీ వై. సుబాస్ చంద్రబోస్, పొన్నూరు. రూ. 116-00

శ్రీ ఆలపాటి సుబ్బారాయుడు జిల్లా పరిషత్ బాలికోన్నత పాఠశాల,
ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థినులు, పొన్నూరు.

44. శ్రీమతి పాలపర్తి సత్యవతి యమ్.ఎ. బి. ఇడి., రూ. 116-00
45. శ్రీమతి బి. ఉమాదేవి బి. యస్‌సి., బి. ఇడి., రూ. 050-00
46. శ్రీమతి మామిడి వెంకట నిర్మలమూర్తి, ఎం.ఎ. తెలుగు పండిట్. రూ. 116-00
47. శ్రీమతి పాములపాటి సుమతీ దేవి రూ. 058-00
48. శ్రీమతి శాంతలక్ష్మి రూ. 116-00
49. పాఠశాల విద్యార్థినులు రూ. 116-00
50. చి॥ పులిగడ్డ లక్ష్మి వర ప్రసూన, పొన్నూరు. రూ. 100-00
51. శ్రీ కనమర్లపూడి సత్యనారాయణ, పొన్నూరు. రూ. 116-00
52. పడవల సాంబశివ సత్యనారాయణ, హెల్త్ డిపార్టుమెంటు,
లెప్రసీ హాస్పటల్, పొన్నూరు. రూ. 116-00
53. అన్నవరపు సాంబశివరావు, శ్రీమతి శివపార్వతీ దంపతులు, పొన్నూరు. రూ. 116-00
54. ఆర్. అశోక్ సింగ్, కేసరీ భాయి, పొన్నూరు. రూ. 116-00

55. శ్రీ ఆముదాలపల్లి వెంకట సుబ్బారావు,
శ్రీమతి వెంకటసుబ్బాయమ్మ దంపతులు - పొన్నూరు. రూ. 116-00
56. కీ॥శే॥ ఆముదాలపల్లి వాసుదేవరావు జ్ఞాపకార్థము
తమ్ముడు ఎ.ఆర్.కె.యస్.టి. సాయి, అడ్వకేట్ -పొన్నూరు. రూ. 084-00
57. కీ॥శే॥ కాం(డ్రు రమాదేవి జ్ఞాపకార్థము
తండ్రి ఆలూరి లక్ష్మి నారాయణ, ఎం.ఎ. పొన్నూరు.
రిటైర్డు మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి. రూ. 116-00
58. శ్రీ శ్రీధర జమలాపురి వెంకటేశ్వర్లు, కాత్యాయిని దంపతులు. రూ. 116-00
59. శ్రీమతి విష్ణుబొట్ల లలిత రూ. 021-00
60. శ్రీ మన్నవ వెంకటేశ్వరరావు, శ్రీమతి పద్మావతి దంపతులు రూ. 116-00
61. శ్రీ మాజేటి సుబ్బారావు, సుబ్బరత్నమ్మగారల
కుమారుడు పాండురంగారావు, నాగమాంబ దంపతులు,
పాండురంగ టెక్స్‌టైల్స్, పొన్నూరు. రూ. 116-00
62. శ్రీ ముద్రబోయిన సీతారామయ్య, శ్రీమతి నాంచారమ్మ దంపతులు రూ. 058-00
63. శ్రీ తూములూరి రంగయ్య, కనకమ్మ గార్ల జ్ఞాపకార్థము
కుమారుడు ప్రసాదశాస్త్రి దంపతులు. రూ. 116-00
64. శ్రీ చదలవాడ లక్ష్మయ్య, శ్రీమతి సరస్వతి దంపతులు
కూరగాయల మార్కెట్, పొన్నూరు. రూ. 058-00
65. శ్రీ కాకరపర్తి వెంకట రత్నమ్మగారి జ్ఞాపకార్థం
భర్త సీతారామాంజనేయులు వీరి కుమార్డు
హనుమంతరావు, దేవిక దంపతులు, ట్రెజరర్,
శ్రీ షిరిడీ సాయి సేవా మండలి-పొన్నూరు. రూ. 116-00
66. శ్రీ పోకల ధర్మయ్య, సుబ్బరాగమ్మ దంపతుల
కుమారుడు పోకల సుబ్బారావు, గాయత్రి దంపతులు,
గాయత్రీ ట్రేడర్స్, ఆర్.టి.సి. డిపో ఎదురు, పొన్నూరు. రూ. 116-00
67. శ్రీ కొండూరు శివనాగేశ్వరరావు,
అనితకుమారి దంపతులు, పాతపొన్నూరు. రూ. 116-00
68. శ్రీ గట్టు విజయ కుమార్, శ్రీమతి పార్వతి దంపతులు,
మేనేజరు, ఇండియన్ బ్యాంక్ - పొన్నూరు,
69. చంద్రమౌళి సత్యనారాయణ,
వల్లభరావుపాలెం(పోస్టు), పొన్నూరు (మండలం) రూ. 116-00

70. శ్రీ బోడపాటి వెంకటరత్నం, శ్రీమతి సువర్చలా దేవి దంపతులు
చి॥లు శ్రావణ్‌బాబు, నాగశ్రావిక, పొన్నూరు. రూ. 558-00
71. శ్రీ పెద్ది అంజయ్య, శ్రీమతి నాగేశ్వరమ్మ దంపతులు, పొన్నూరు.
72. శ్రీ వడ్డే సూర్యనారాయణ, పద్మావతి స్వీట్సు షాప్, పొన్నూరు. రూ. 58-00
73. శ్రీ కుందేటి శ్రీరామమూర్తి, హేమలత దంపతులు,
సబ్ రిజిస్ట్రార్, పొన్నూరు. రూ. 516-00
74. శ్రీ చేబ్రోలు సాంబశివరావు, నాగశివ కోటేశ్వరి దంపతులు రూ. 116-00
75. శ్రీ కె. భానుప్రసాద్, రాధా దేవి, ది సెంట్రల్ పబ్లిక్ స్కూల్,
నేతాజీ నగర్, నిడుబ్రోలు. రూ. 116-00
76. శ్రీ బచ్చు కుమారస్వామి, శ్రీమతి కోటేశ్వరమ్మల
అల్లుడు ఉమామహేశ్వరరావు,
కుమార్తె రామసుబ్బులు దంపతులు, పొన్నూరు. రూ. 216-00
77. డా॥ యస్. రవీంద్రబాబు, డా॥ హేమలత దంపతులు
విఘ్నేశ్వర మెడికల్ స్టోర్స్
నాగరత్నం హాస్పటల్ (చంద్రమౌళి) పొన్నూరు. రూ. 116-00
78. శ్రీ సిహెచ్. వెంకటేశ్వరరావు, కళ్యాణి దంపతులు,
లాబ్ టెక్నీషియన్, నాగరత్నం హాస్పటల్, పొన్నూరు. రూ. 116-00
79. శ్రీ కె. రామకృష్ణయ్య, పొన్నూరు. రూ. 025-00
80. శ్రీ గూడపాటి శ్రీనివాసరావు, వెల్లలూరు రూ. 025-00
81. శ్రీ పొట్టి సత్యనారాయణ, శ్రీమతి హైమావతి దంపతులు
కుమార్తె చి॥ మాధవి రూ. 58-00
82. శ్రీ యమ్.యస్.ఆర్. సాయిబాబు, శ్రీమతి నాగమణి
దంపతులు - శింగరాయకొండ రూ. 116-00
83. కీ॥శే॥ యరసారి చలపతిరావు గారి జ్ఞాపకార్థంభార్య అనసూయమ్మ
కుమారులు సత్యనారాయణ, శ్రీరామమూర్తి రూ. 558-00
84. శ్రీ తాడికొండ సాంబశివరావు, శ్రీమతి నాగమల్లేశ్వరి దంపతులు
మమత లైటింగ్ - పొన్నూరు. ఫోన్ : 45000 రూ. 116-00
85. కీ॥శే॥ జి. సత్యనారాయణ గారి జ్ఞాపకార్థం రూ. 375-00
గుంటూరు జిల్లా షిరిడీ సాయి భక్త సేవా సమాజ్ మజీ అధ్యక్షుడు

శ్రీ షిరిడీ సాయి సేవా మండలి.

సాయినగర్, పొన్నూరు - 522 124. గుంటూరు జిల్లా, ఫోన్: 45050

పొన్నూరు పట్టణములో 1986 సెప్టెంబరు 28న శ్రీ షిరిడీ సాయి సేవా మండలి ఏర్పడినది. సాయినగర్‌లో ద్వారకామాయి (అండర్ గ్రౌండ్) ధ్యాన మందిరము, పైన బాబా మందిర నిర్మాణము జరిగినది. 5'- 4" ఎత్తు గల అభయ హస్త బాబా పాలరాతి విగ్రహమును ది. 22-5-1996వ తేది ప్రతిష్ఠించి, శాశ్వతధునిని ఏర్పాటు చేయడమైనది. ప్రతిరోజు నాలుగు వేళల హారతులు, మంగళ స్నానములు, అర్చనలు, జరుపుచు, అన్ని ఉత్సవ కార్యక్రమములు నిర్వహించబడుచున్నవి.

1989 నుండి నిత్యాన్న దానము, 94-95 సం॥ నుండి శ్రీ షిరిడీ సాయి ఉచిత విద్యాలయము ద్వారా 50 మంది పిల్లలకు ప్రాథమిక విద్య, 1998 జనవరి నుండి శ్రీ షిరిడీ సాయి ఉచిత హూమియో వైద్యాలయము ద్వారా ప్రతిరోజు సాయంత్రం గం॥ 5 ల నుండి రాత్రి గం॥ 8-00 వఱకు ఉచిత వైద్యము మఱియు బీదలకు వస్త్రదానము అందించబడుచున్నది.

"సాయి చరిత్ర" పారాయణ గ్రంథము, ఆరతుల పుస్తకము, సాయి సత్యవ్రతము, సత్సంగము, సాయి కోటి లిఖిత జప పుస్తకములు మున్నగునవి ప్రింటు చేయించి తక్కువ రేటుకు భక్తులకు అందించబడుచున్నవి. శ్రీ షిరిడీ సాయి ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలయమును ఏర్పాటు చేయటమైనది. ఇంటింట సంకీర్తన, సత్సంగములు నిర్వహించబడుచున్నవి. క్విజ్ పోటీలు, "సాయి చరిత్ర" సామూహిక పారాయణములు నిర్వహించబడుచున్నవి.

ఇవేకాక సాయితత్త్వ కవితా సమ్మేళనములు, ఉపన్యాససప్తాహములు, సాయితత్త్వ అష్టావధానములు, సాయి విజయములు నిర్వహించబడుచున్నవి. సాయి ఏకాహ, సప్తాహములును నిర్వహించబడుచున్నవి. అట్లే సాయి పూజా విధానము నేర్పుచు, "సాయిచరిత్ర" పై సాధన క్లాసులు నిర్వహించబడుచున్నవి. సాయి సత్యవ్రతములు సామూహికముగ జరుగుచున్నవి. అన్ని రంగములలో సాయితత్త్వ ప్రచారము జరుగుచున్న ఈ మందిరమును మీరు ఒక సారి దర్శించి శ్రీ సాయి అనుగ్రహమును పొందుదురు గాక.

ఇట్లు

ఆలూరు గోపాలరావు

సేవా కార్యదర్శి.